

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kegiatan olahraga sering dilakukan oleh setiap orang hampir setiap hari dengan jenis olahraga yang berbeda-beda. Setiap orang berbeda jenis olahraganya berdasarkan motivasi atau sesuai dengan kesenangannya masing-masing. Bahkan dalam satu keluarga saja pasti melakukan jenis olahraga yang berbeda-beda. Walaupun berbeda tetapi tujuan aktivitas olahraga pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama yaitu tujuan kebugaran jasmani yang memadai. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terancang yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Tujuan dari olahraga yaitu sehat, namun saat ini tujuan olahraga tidak hanya itu tetapi untuk pencapaian prestasi bisa di katagorikan dalam olahraga kompetisi, contoh dari olahraga kompetisi yaitu olahraga beladiri yang berkonteks pada kekuatan fisik contohnya yaitu, gulat, judo, boxing, tarung derajat, dan lain sebagainya. Untuk mencapai kepuasan dan kegembiraan yaitu olahraga rekreasi, contoh dari olahraga rekreasi yaitu, jalan santai, jogging, dan lain sebagainya. Olahraga sudah menjadi kegiatan yang memang tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari, bahkan dari kecil, remaja, dewasa , maupun usia lanjut. Olahraga pada saat ini begitu banyak digemari oleh masyarakat banyak, salah satu olahraga yang di gemari yaitu olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi.

Menurut Subroto (2008. Hlm 108) dalam Arfianto (2013. Hlm 2) menyatakan bahwa olahraga rekreasi adalah “kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”. Pada dasarnya pelaku olahraga rekreasi melakukan kegiatan olahraga, seperti ada yang lebih suka melakukan olahraga jogging, senam, bersepeda, dan lain sebagainya. Olahraga rekreasi pun bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja, karena kegiatan olahraga rekreasi tidak membutuhkan hal-hal yang akan mempersulit seseorang untuk berolahraga, olahraga rekreasi banyak sekali manfaatnya, salah

satunya yaitu menurunkan tingkat stress yang berlebihan. Berbeda halnya dengan olahraga kompetisi, menurut Deaux, Dane, dan Wrightsman (1993), mengatakan bahwa kompetisi adalah “aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau sekelompok individu atau kelompok yang memilih untuk bekerja sama atau kompetisi tergantung dari struktur reward dalam suatu situasi”. Dalam kehidupan yang kita jalani pasti penuh persaingan untuk bertahan hidup, dari persaingan tersebut timbulah suatu perlombaan yang menghasilkan pemenang. Kemenangan dihasilkan karena adanya kerja keras dari hasil latihan. Latihan merupakan suatu proses dimana dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif panjang dan kemudian ditingkatkan secara bertahap berdasarkan kemampuan individual. Latihan yang dilakukan sehari-hari tujuannya untuk meningkatkan teknik, fisik, taktik dan lain sebagainya. Dalam olahraga kita mengenalnya sebagai prestasi yang mana itulah hasil dari kerja keras selama waktu latihan. Kedua olahraga tersebut saling membutuhkan yang namanya motivasi, Tingkat motivasi dan sumber motivasi akan mempengaruhi daya juangnya, jika kurangnya motivasi, otomatis daya juangnya pun ikut berkurang, jika motivasinya tinggi, maka daya juangnya pun juga tinggi. Maka motivasi tidak bisa terlepas dari kedua olahraga tersebut yaitu olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi.

Motivasi adalah suatu dorongan terhadap diri kita sendiri agar kita melakukan sesuatu hal. Dorongan yang kita dapat itu bisa bersumber dari mana saja, baik itu dari diri kita sendiri atau pun dari orang lain. Dan motivasi merupakan salah satu yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat berpengaruh dalam kinerja seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga. Menurut Sarlito (2006) dalam Husdarta (2014. Hlm 33) menjelaskan bahwa, “Motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan kepada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. Dorongan yang kita sebut motivasi itu juga yang menjadi suatu sumber tenaga dalam mengerjakan suatu hal agar kita dapat mencapai suatu tujuan yang kita

inginkan. Yang dibutuhkan untuk pencapaian (intrinsik) yaitu motivasi yang timbul dalam diri sendiri, seperti harapan, minat, cita-cita dan aspek lain secara internal yang melekat pada seseorang. Sedangkan (ekstrinsik) yaitu yang muncul dari luar diri pribadi seseorang, seperti kondisi lingkungan, reward, bahkan karena merasa takut oleh hukuman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi motivasi.

Universitas Pendidikan Indonesia, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, program studi Ilmu Keolahragaan membutuhkan motivasi dalam olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi. Pada kenyataannya mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan membutuhkan dorongan ketika melakukan kegiatan apapun itu. Jika atlet tidak membutuhkan dorongan atau motivasi, bagaimana atlet tersebut bisa mencapai titik tertinggi yaitu prestasi, salah satu contohnya jika seorang atlet tidak berlatih pasti akan mendapat hukuman, karena atlet tersebut melalaikan program latihan akibat rasa malas, latihan yang terlalu monoton, dan rasa jenuh ketika berlatih, hal itu bisa membuat atlet turun dari tingkat prestasinya dan itu berkaitan terhadap motivasinya. Jika motivasi olahraga kompetisi pada atlet meningkat, hal tersebut akan membuahkan hasil yaitu atlet menjadi rajin latihan, dan atlet mendapat berbagai motivasi dari faktor-faktor lainnya, dan akan mencapai ke tahap tertinggi yaitu prestasi. Berbeda halnya dengan olahraga kompetisi, pelaku olahraga rekreasi tanpa ada hukuman, dan tidak ada target yang ingin dicapai tetapi hal itu menjadi motivasi pelaku yang sangat tinggi. Dan olahraga rekreasi hanya untuk kesenangan, ketika tidak dilakukan tidak akan mendapat hukuman, karena hanya ingin meluangkan waktu dengan berolahraga. Namun kenyataannya, orang-orang lebih tertarik terhadap olahraga rekreasi, dan hal ini mengindikasikan jika terdapat motivasi yang tinggi pada peminatnya. karena hal tersebut tidak punya tuntutan apapun dan dari siapapun. Sehingga banyak yang lebih berminat dan lebih termotivasi untuk melakukan olahraga rekreasi.

Dari masalah diatas peneliti ingin menganalisis tentang perbedaan motivasi berolahraga pada pelaku olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi. Hal ini penting untuk melihat apakah ada perbedaan dari kedua olahraga tersebut dikaitkan dengan

motivasi. Selain itu belum ada analisis khusus dari permasalahan diatas, peneliti belum menemukan teori khusus diantara masalah tersebut, dan peneliti tertarik untuk meneliti. Adapun judul dari penelitian ini yaitu *“Perbandingan Motivasi Berolahraga Berdasarkan Pelaku Olahraga Kompetisi Dan Pelaku Olahraga Rekreasi”*.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran motivasi berolahraga mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan yang menekuni olahraga kompetisi ?
2. Bagaimana gambaran motivasi berolahraga mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan yang menekuni olahraga rekreasi ?
3. Apakah terdapat perbedaan motivasi berolahraga mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan berdasarkan olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berkenaan dengan tujuan peneliti dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian berkaitan erat dengan rumusan masalah yang ditulis.

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran motivasi berolahraga mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan yang menekuni olahraga kompetisi.
2. Untuk mengetahui gambaran motivasi berolahraga mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan yang menekuni olahraga rekreasi.
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara motivasi berolahraga dalam olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi.

D. Manfaat dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan yang telah dipaparkan diatas, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini yaitu :

1. Bagi Lembaga

Sebagai bahan acuan untuk para pakar olahragawan dan referensi yang bermanfaat.

2. Bagi Peneliti

Membantu menambah wawasan peneliti dalam melaksanakan penelitian, dan dapat mengembangkan ilmu yang didapati ketika dalam proses penelitian.

3. Bagi Mahasiswa

Dapat membantu untuk mengetahui dan dapat mengembangkan apa yang ada dalam isi penelitian ini.

4. Bagi Lembaga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber atau rincian untuk menambah penelitian ilmiah dan dapat dikembangkan lebih lanjut dan terperinci.

5. Bagi Dosen

Dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk bisa lebih mengetahui secara detail tentang mahasiswanya.

E. Struktur Organisasi

1. BAB 1 PENDAHULUAN

Bab 1 peneliti menulis suatu tahapan pertama yang menjelaskan tentang motivasi dalam olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi. Jika seseorang melakukan olahraga pasti membutuhkan motivasi, baik itu motivasi dari dalam dan dari luar. Dan dalam bab 1 ini peneliti ingin memberikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan. Adapun urutan penulisannya yaitu :

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Rumusan Masalah

- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

Bab 2 peneliti menulis suatu tahapan kedua yang menjelaskan tentang teori-teori yang berkaitan pada variable penelitian. Dan kemudian menghubungkan antara variable independen dan variable dependen. Adapun urutan penulisannya yaitu :

- A. Teori – teori yang berkaitan dengan motivasi, olahraga kompetisi, dan olahraga rekreasi.
- B. Penelitian terdahulu
- C. Posisi teoretis
- D. Hipotesis penelitian

3. BAB III METODE PENELITIAN

Bab 3 peneliti menjelaskan tahapan ketiga yang menjelaskan tentang metode penelitian yang akan peneliti lakukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif komparatif. Kemudian peneliti menjelaskan instrument dan langkah-langkah yang akan peneliti lakukan pada saat penelitian. Adapun cara penulisan dalam bab 3 yaitu :

- A. Desain Penelitian
- B. Partisipan
- C. Populasi Dan Sampel
- D. Instrument Penelitian
- E. Prosedur Penelitian
- F. Analisis Data

4. BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab 4 peneliti menjelaskan tentang gambaran motivasi dalam olahraga kompetisi dan olahraga rekreasi, kemudian menjelaskan tentang analisis data hasil penelitian, dan membahas hasil penemuan penelitian.

5. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab 5 penulis menjelaskan tentang penyimpulan hasil penelitian dan memberikan saran kepada mahasiswa, atlet, pelatih, dan para ilmuwan dibidang psikologi olahraga untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Adapun cara penulisannya yaitu :

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan Rekomendasi