

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Lari merupakan salah satu olahraga tertua di dunia. Seperti yang dicatat Wikipedia.org (2015), yaitu “Sebelum menjadi sebuah cabang olahraga, lari sudah dikenal oleh peradaban-peradaban manusia kuno.” Pertandingan lari memiliki beberapa nomor diantaranya lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari gawang, lari estafet, dan lari halang rintang. Selain itu, ada jenis lari yang telah digemari masyarakat umum, yaitu lari jogging. Menurut Ana (2015, Th) dalam manfaat.co.id “Jogging bisa disebut aktivitas lari kecil yang umumnya memiliki tujuan untuk menjaga kesehatan kita. Banyak orang yang mengistilahkan jogging sama dengan lari santai.” Jogging memang lebih ‘santai’ dan relatif lebih mudah dilakukan. Bahkan tidak jarang para orang tua menjadikan jogging/lari santai sebagai aktivitas rutin.

Lari jogging terbilang mudah karena merupakan gerak alami dari manusia. Dalam lari jogging tidak diperlukan perlakuan tambahan selain pakaian dan sepatu. Seperti yang dikemukakan Delp (2006, hal. 98) “. . . *jogging does not necessitate special expenditures: shorts, a T-shirt, and a pair of running shoes suffice.*” Artinya dengan perlengkapan seperti celana olahraga, baju, dan sepasang sepatu seseorang sudah bisa melakukan olahraga lari. Lari jogging dapat dilakukan dimana saja seperti di taman, di jalan, di dalam gedung, di pinggir pantai, atau di lintasan lari. Gerak dalam lari jogging terasa lebih rileks dan tidak dituntut untuk seseorang berlatih lebih keras seperti dalam pertandingan. Berbeda dengan nomor-nomor dalam olahraga lari, pelari dituntut harus berlatih lebih keras untuk meningkatkan catatan terbaiknya (*personal best*).

Lari (jogging) kini menjadi aktivitas populer sebagai bagian dari usaha untuk menjaga kesehatan tubuh. Beberapa manfaat lari menurut Ana (2015, Th) yaitu “. . . meningkatkan kualitas tidur, menjaga kesehatan jantung, memperlancar siklus menstruasi, menambah nafsu makan, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.” Lebih lanjut Griwijoyo dan Komariah (2012, hlm. 17) menyampaikan bahwa “Dengan pengelolaan yang tepat, maka pengaruh olahraga bagi

pemeliharaan dan pengembangan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial para pelakunya tidak pernah diragukan.” Kemudian manfaat berikutnya, seperti lari dapat membentuk tubuh yang indah, dan menjaga berat badan ideal semakin membuat olahraga lari mulai banyak diminati oleh masyarakat. Lari tidak hanya memberikan manfaat dari segi fisik, bahkan manfaat dari segi psikis bisa didapatkan dengan berlari. Para pegiat lari dan jogging akan lebih percaya diri karena telah berhasil mengalahkan rasa malas untuk hanya sekedar beraktivitas. Lebih lanjut Prisdika (2015) dalam Kompasiana menyampaikan “Manfaat jogging secara psikis membuat seseorang lebih percaya diri, terhindar dari stress, berpikir positif, dan lebih giat dalam beraktivitas.” Faktanya, masyarakat masih banyak yang kurang menyukai olahraga lari. Khususnya bagi para siswa sekolah, mereka sering merasa malas ketika dalam pembelajaran penjas diminta untuk berlari. Kemudian, lari sering dikeluhkan sebagai aktivitas yang sangat melelahkan, membosankan, dan menjenuhkan. Hal ini terjadi karena lari bersifat monoton dan kebanyakan dilakukan secara perorangan. Berbeda dengan olahraga permainan yang lebih bervariasi, lebih menyenangkan karena sebagian besar olahraga permainan dilakukan secara berpartner.

Lari dalam beberapa cabang olahraga seperti voli, sepak bola, futsal, basket, dan tenis sering dijadikan latihan pemanasan (*warming up*), karena dapat mempersiapkan kondisi tubuh untuk menerima latihan inti. Jumlah intensitas dan jarak lari yang biasa ditempuh para atlet dalam kegiatan pemanasan sangat bervariasi, dari mulai jarak pendek sampai jarak jauh yang disesuaikan dengan kebutuhan setiap cabang olahraga. Bahkan cabang olahraga yang tugas gerakanya tidak terlalu dominan berlari seperti gulat dan tinju dalam program latihannya tetap terdapat aktivitas lari sebagai kegiatan pemanasan atau pendahuluan.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting diseluruh cabang olahraga. Dalam olahraga lari, kondisi fisik berperan dalam menentukan jauh dekatnya jarak tempuh lari. Seseorang yang memiliki kondisi fisik yang prima akan mampu menyelesaikan jarak lari dengan baik. Salah satu aspek penting lainnya yang harus dimiliki pelari adalah aspek psikologi seperti motivasi. Meskipun pelari memiliki kondisi fisik yang prima, tetapi jika motivasinya lemah akan mengakibatkan pelari tidak maksimal dalam menempuh jarak lari. Motivasi

Menurut Anisasmitho (2007, hlm. 31) yaitu “kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku. Motivasi juga merupakan tenaga pendorong atau sumber kekuatan dari suatu perbuatan, perilaku, atau penampilan.” Sehubungan dengan itu motivasi Menurut Ibrahim (2014, hlm. 21) “suatu tenaga, atau kekuatan dalam diri individu, yang mendorong perilaku seseorang untuk mencapai tujuan tertentu.”

Motivasi terbagi atas dua bentuk, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. motivasi intrinsik Menurut Ibrahim (2014, hlm. 21) “motivasi intrinsik adalah dorongan yang muncul, disebabkan oleh kesadaran diri sendiri, yang berasal dari individu yang bersangkutan.” Motivasi intrinsik sangat menentukan seseorang dalam memutuskan dirinya untuk terus melakukan, suatu kegiatan yang digelutinya. Jika dikaitkan dengan olahraga lari, motivasi yang dimiliki para pelari dapat menyelesaikan jarak lari yang sudah ditentukan.

Pelari dengan motivasi intrinsik biasanya bertanggung jawab, rajin, tekun, bekerja keras, teratur, disiplin dalam menjalani latihan atau aktivitas lainnya, serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Suatu aktivitas yang dilandasi motivasi intrinsik akan berlangsung atau bertahan lebih lama karena berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Untuk itu motivasi tersebut penting untuk ditumbuhkembangkan oleh semua orang.

Selain motivasi intrinsik, ada juga yang dinamakan motivasi ekstrinsik. Menurut Ibrahim (2014, hlm. 21) “Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang timbul, disebabkan oleh sesuatu tekanan dan ganjaran dari luar diri seseorang.” Dengan kata lain motivasi ini ditentukan oleh objek-objek yang berasal dari luar diri individu itu sendiri, misalnya dorongan seseorang melakukan aktivitas olahraga lari berasal dari pelatih, orang tua, sahabat, atau berupa hadiah, piagam, sertifikat, dan uang. Selain itu, “motivasi ekstrinsik juga adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti penghargaan, persaingan dan hukuman (Hamalik, 2010, hlm. 163)

Dalam aktivitas olahraga, motivasi sangat berperan besar untuk menjaga konsistensi atau rutinitas berolahraga. Atlet atau para pelaku olahraga yang tidak mempunyai motivasi, strategi apapun yang dilakukan tidak akan menolong seseorang dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada akhirnya, jika

motivasi atlet rendah, ia tidak akan maksimal dalam segala proses untuk menggapai tujuan yang dicita-citakan. Bila tujuan tersebut adalah prestasi, maka prestasi atlet itu tidak akan maksimal.

Lari biasanya dilakukan secara individu atau perorangan. Mereka yang memiliki motivasi yang tinggi dapat mengatasi kebosanan dan kejenuhan dalam menjaga rutinitas berlari, meski berlari sendirian. Namun bagi mereka yang motivasinya rendah, berlari sendiri akan membuatnya merasa jenuh dan bosan sehingga keinginan untuk berlari akan berkurang.

Lari *berpartner* atau berkelompok sedang menjadi tren saat ini. Dhave (2015) dalam Kompasiana Menyampaikan “Lari lebih asyik jika dilakukan berkelompok atau dalam suatu komunitas. Bahkan sekarang komunitas-komunitas lari mulai menjamur di berbagai daerah.” Lebih lanjut Rahardjo (2014) dalam Readerdigest.co.id menyebutkan “Mereka yang berolahraga dengan berkelompok mampu mendapatkan hasil latihan lebih optimal. Penyebabnya, latihan berkelompok membuat seseorang memiliki pola pikir yang luas, lebih terpacu semangatnya, serta bisa banyak belajar satu sama lain.” dengan demikian lari *berpartner* dapat menjadi solusi bagi mereka yang merasa jenuh dan bosan ketika berlari sendirian.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara motivasi dengan jarak tempuh lari *berpartner* dan lari individual”

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Bagian ini memuat identifikasi spesifik mengenai permasalahan yang akan diteliti. Dalam pertanyaan penelitian yang dibuat, penulis mengidentifikasi topik atau variabel-variabel yang menjadi fokus penelitian serta mencari hubungan antara variabel satu dengan yang lain, atau untuk mengetahui apakah ada hubungan sebab akibat antara satu variabel dengan variabel yang lain. (Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, hlm. 23)

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai Hubungan antara motivasi

dengan jarak tempuh lari berpartner dan lari individual. Untuk itu maka penulis merumuskan masalah yang tertera pada halaman 5.

1. Apakah terdapat Hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari berpartner?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari individual?
3. Apakah terdapat perbedaan jarak tempuh lari yang signifikan antara berpartner dan individu.?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sesungguhnya akan tercermin dari perumusan permasalahan yang disampaikan sebelumnya. Dalam tujuan penelitian penulis dapat pula menyampaikan hipotesis penelitiannya karena pada dasarnya hipotesis penelitian adalah apa yang ingin diuji oleh peneliti. Artinya, tujuan penelitian memang diarahkan untuk menguji hipotesis tertentu. (Universitas Pendidikan Indonesia, 2014, hlm. 24)

Sesuai dengan permasalahan penelitian tersebut di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari berpartner.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan jarak tempuh lari individual.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan jarak tempuh lari yang signifikan antara berpartner dan individu.

D. Manfaat Penelitian

Bagian ini memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi yang dapat diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan. Menurut Universitas Pendidikan Indonesia (2014, hlm 22) Manfaat/ signifikansi penelitian ini dapat dilihat dari salah satu atau beberapa aspek yang meliputi:

- a. Manfaat dari segi teori yang mengatakan apa yang belum atau kurang diteliti dalam kajian pustaka yang merupakan kontribusi penelitian

- b. Manfaat dari segi praktik yang memberikan gambaran bahwa hasil penelitian dapat memberikan alternatif sudut pandang atau solusi dalam memecahkan masalah spesifik tertentu

Untuk itu manfaat penelitian ini akan dijelaskan, sesuai dengan aturan diatas yaitu :

1. Secara teoretis hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberi bahan masukan serta tambahan informasi bagi atlet, pelatih, dan khalayak umum yang bergerak dalam bidang olahraga.
2. Secara praktis manfaat penelitian ini, dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan dalam suatu ilmu olahraga yang erat kaitannya dengan olahraga lari.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tidak terlalu luas, peneliti berupaya membuat batasan penelitian sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini, penulis hanya akan meneliti tentang bagaimana hubungan antara motivasi dengan jarak tempuh lari berpartner dan lari individual.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah motivasi.
3. Variabel terikat yang ada dalam penelitian ini adalah jarak tempuh.
4. Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat atau orang-orang yang sudah rutin berlari di lintasan lari yang bertempat di kampus Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Bagian ini memuat sistematika penulisan skripsi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh skripsi

Untuk mempermudah pembahasan dan penyusunan dalam penelitian ini, maka penulis membuat kerangka penulisan yang sesuai dengan sistematika di bawah ini :

BAB I PENDAHULUAN

Meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, dan struktur organisasi

BAB II LANDASAN TEORI

Membahas dan menampilkan teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

BAB III METODE PENELITIAN

Membahas mengenai metode penelitian, populasi dan sampel, desain penelitian, instrument penelitian, definisi operasional, prosedur penelitian, dan analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi tentang pengelolaan atau analisis data dan analisis hasil penelitian.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi tentang kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan saran-saran yang diberikan

