

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Penyakit tidak menular (PTM) atau biasa disebut juga penyakit degeneratif menjadi penyebab utama kematian secara global. Data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia ini pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular. PTM juga membunuh penduduk dengan usia yang lebih muda. Di negara-negara dengan tingkat ekonomi rendah dan menengah, dari seluruh kematian yang terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% disebabkan oleh PTM, sedangkan di negara-negara maju, menyebabkan 13% kematian. Proporsi penyebab kematian PTM pada orang-orang berusia kurang dari 70 tahun, penyakit kardiovaskular merupakan penyebab terbesar (39%), diikuti kanker (27%), sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan PTM yang lain Bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian, serta 4% kematian disebabkan oleh diabetes.

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 dan Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 1995 dan 2001, tampak bahwa selama 12 tahun (1995-2007) telah terjadi transisi epidemiologi dimana kematian karena penyakit tidak menular semakin meningkat, sedangkan kematian karena penyakit menular semakin menurun. Menurut profil PTM WHO (2011) di Indonesia tahun 2008 terdapat 582.300 laki-laki dan 481.700 perempuan meninggal karena PTM.

Dua tahun terakhir di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) melaksanakan tes kesehatan dan tes kebugaran untuk civitas akademik di *Sport Science Laboratory* FPOK UPI. Dari hasil tes kesehatan dan tes kebugaran yang telah dilakukan hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Hal itu terbukti dengan sebagian besar dosen memiliki resiko terkena PTM (obesitas, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol) dan adanya juga faktor gangguan kardiovaskuler yang menyebabkan civitas akademik dan dosen tidak bisa mengikuti tes kebugaran.

Adapun cara untuk mengurangi resiko terkena penyakit PTM menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI yaitu dengan menerapkan perilaku CERDIK (Cek faktor risiko PTM (obesitas, hipertensi, hiperglikemi, hiperkolesterol) secara rutin dan teratur, Enyahkan asap rokok dan polusi udara lainnya, Rangsang aktivitas dengan olahraga dan seni, Diet yang sehat dengan kalori seimbang (cukup sayur-buah, batasi gula-garam-lemak), Istirahat yang cukup dan Kuatkan iman dalam menghadapi stress).

Pengetahuan tentang pola hidup sehat dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit. Bagi lansia yang menderita gangguan penyakit, penerapan pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakitnya akan sangat membantu mengontrol penyakit yang diderita yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu menerapkan kemudian mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara baik, benar dan teratur.

Aktif berolahraga merupakan salah satu bagian dari pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia muda hingga lansia . Namun, sebagian besar orang sulit untuk memulai aktivitas olahraga dikarenakan belum adanya motivasi untuk memulai aktivitas tersebut, padahal perilaku atau tindakan seseorang akan lebih intensif bila dilandasi oleh motivasi yang kuat. Akan tetapi, perbedaan motivasi antar individu disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu berbeda. Menurut Deci & Ryan (1985) Motivasi berolahraga dibagi menjadi tiga yaitu: Motivasi Intrinsik, Motivasi Ekstrinsik dan Amotivation. Motivasi setiap individu dalam melakukan olahraga pasti berbeda-beda. Motivasi untuk berolahraga sangatlah penting untuk memulai program latihan karena apabila program latihan sudah dibuat tetapi tidak ada motivasi untuk melakukannya sangatlah percuma.

Untuk memperoleh manfaat dalam melakukan olahraga dan latihan yang dilakukan maka harus menggunakan aturan olahraga yang benar menggunakan konsep FITT seperti yang diungkapkan oleh *American Collage of Sports Medicine* (2011) yaitu terdiri dari: (1) frekuensi latihan; (2) intensitas latihan; (3) tipe latihan;

dan (4) waktu latihan. Untuk menerapkan konsep FITT ini harus dilakukan pemeriksaan kebugaran terlebih dahulu supaya dapat diketahui frekuensi, intensitas tipe latihan dan waktu latihan yang tepat.

Dalam penerapan program latihan olahraga diperlukan sarana dan prasarana olahraga yang mendukung untuk melakukan aktivitas olahraga. Sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi kepada seseorang untuk bergerak aktif, sehingga orang tersebut sanggup melakukan aktivitas dengan sesungguhnya dan akhirnya tujuan aktivitas olahraga dapat tercapai. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) memiliki fasilitas olahraga yang komplit bila dibandingkan dengan universitas lainnya. Fasilitas ini semestinya dapat digunakan semaksimal mungkin oleh dosen dan civitas akademik UPI dalam rangka meningkatkan kebugaran namun pada kenyataannya fasilitas olahraga yang ada di UPI belum dimaksimalkan keberadaannya oleh civitas akademik dan dosen di UPI.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dengan ini peneliti membuat sebuah penelitian yang berjudul **“GAMBARAN MOTIVASI, IMPLEMENTASI PROGRAM DAN PERSEPSI TERHADAP SARANA OLAHRAGA DI UPI PASCA TES KEBUGARAN DOSEN 2016 DI *SPORT SCIENCE LABORATORY*”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran motivasi berolahraga dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*?
2. Bagaimana gambaran implementasi program latihan olahraga dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*?
3. Bagaimana gambaran persepsi dosen terhadap sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia?

### C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan hendaknya memiliki suatu tujuan penelitian. Tujuan merupakan pedoman bagi peneliti untuk menentukan arah dan usaha yang tepat guna mencapai tujuan dalam penelitian. Tujuan yang dicapai dalam penelitian terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Untuk mengetahui gambaran motivasi berolahraga pada dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*.
2. Untuk mengetahui gambaran implementasi program latihan olahraga dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*.
3. Untuk mengetahui gambaran persepsi sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia.

### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat, yaitu:

#### 1. Manfaat yang bersifat teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai motivasi berolahraga, implementasi program latihan olahraga dan persepsi sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran dosen 2016 di *Sport Science Laboratory*.

#### 2. Manfaat yang bersifat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai motivasi berolahraga, implementasi program latihan olahraga dan persepsi sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran dosen 2016 di *Sport Science Laboratory* dapat dimanfaatkan:

##### a. Universitas Pendidikan Indonesia

- 1) Sebagai sarana untuk mengevaluasi kebugaran dosen Universitas Pendidikan Indonesia.

- 2) Sebagai sarana untuk mengetahui Persepsi dosen terhadap sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia.
  - 3) Sebagai bahan pertimbangan untuk kedepannya apakah tes kebugaran ini perlu diadakan kembali di tahun-tahun berikutnya.
- b. Bagi Dosen Universitas Pendidikan Indonesia
- 1) Dapat mengetahui seberapa besar motivasi berolahraga dosen pasca tes kebugaran 2016 di *Sport Science Laboratory*.
  - 2) Dapat mengetahui bagaimana implementasi program latihan olahraga pasca tes kebugaran 2016 di *Sport Science Laboratory*.
  - 3) Dapat mengetahui bagaimana Persepsi dosen pada sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia.
  - 4) Sebagai bahan renungan untuk mengoreksi kondisi kesegaran jasmani diri sendiri, sekaligus sebagai bahan pertimbangan untuk hidup aktif.

#### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi ini berisi tentang uraian penelitian dari setiap bab dan bagian dalam skripsi.

Bab I menjelaskan tentang latar belakang yang mendasari mengambil judul tentang gambaran motivasi, implementasi program dan persepsi terhadap sarana olahraga di UPI pasca tes kebugaran dosen 2016 di *Sport Science Laboratory*. Rumusan masalah membahas tentang bagaimana gambaran motivasi, implementasi program dan persepsi sarana dosen pasca tes kebugaran. Tujuan dari penelitian ini terdiri dari tiga, yaitu: 1. Untuk mengetahui gambaran motivasi berolahraga pada dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*. 2. Untuk mengetahui gambaran implementasi program latihan olahraga dosen Universitas Pendidikan Indonesia pasca tes kebugaran pada tahun 2016 di *Sport Science Laboratory*. 3. Untuk mengetahui gambaran persepsi sarana olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bab II menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terutama variabel penelitian yaitu tentang, motivasi olahraga, implementasi program latihan, sarana olahraga.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode deskriptif. Selain itu pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti memakai populasi sebagai sampel sebanyak 31 orang dosen Universitas Pendidikan Indonesia yang mengikuti tes kesehatan dan tes kebugaran. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket mengenai motivasi berolahraga yang di adaptasi dari *Sport Motivation Scale (SMS-28)*, angket implementasi program latihan olahraga dan angket persepsi sarana olahraga. Menjelaskan prosedur penelitian yang dilakukan seperti mencari populasi, menentukan sampel, melakukan pengumpulan data dengan cara menyebar angket.

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab rumusan permasalahan yang dibuat. Pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti mengenai gambaran motivasi olahraga, gambaran implementasi program dan persepsi sarana olahraga di UPI.

Bab V, peneliti memaparkan simpulan ataupun rumusan masalah penelitian yang disebutkan di bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.