

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Dalam kehidupan yang semakin modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik secara kebutuhan hidup ataupun sebagai gaya hidup guna menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat juga sebagai arena adu prestasi. Secara umum olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Menurut Giriwijoyo (2007: hlm 31): "Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional".

Olahraga sebagai aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat serta telah menjadi kebutuhan masyarakat luas keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata, ini terbukti dengan banyak tumbuh berkembangnya tempat-tempat olahraga dan partisipasi masyarakat serta sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Karena selain berguna bagi kesehatan juga sebagai sarana pendidikan untuk mencapai atau memperoleh prestasi, begitu juga menurut Rusli dan Sumardianto (2000:6) bahwa: "memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat".

Aktivitas olahraga biasanya dilakukan oleh kaum laki-laki dengan berbagai tujuan, tetapi pada kehidupan yang semakin modern ini tidak hanya kaum laki-laki saja yang giat melakukan aktivitas olahraga, kaum perempuan pun sekarang mulai menggeluti aktivitas olahraga dengan berbagai motivasi, ada yang bertujuan untuk kesehatan, meningkatkan prestasi, dan ada juga yang untuk sekedar rekreasi atau hiburan. Menurut (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson: *Children in Sport* dalam Bloomfield, J., Fricker, P.A. and Fitch, K.D., 1992):

Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial. Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan intelektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul khususnya pada generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan Olahraga dari pada yang tidak aktif mengikutinya.

Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua kalangan, sehingga olahraga banyak digemari mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, orangtua, dan lansia karena memiliki daya tarik untuk mengembangkan berbagai kemampuan, memberikan pengalaman, meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga sering dilakukan hampir setiap orang meskipun dengan jenis olahraga yang berbeda – beda. Walaupun berbeda-beda tujuan aktivitas olahraga pada dasarnya mempunyai tujuan yang sama. Tujuan dari olahraga tersebut adalah untuk menyehatkan dan juga menjaga kondisi tubuh agar tetap fit dan sehat. Olahraga adalah suatu hal yang wajib untuk dilakukan oleh semua orang. Karena dilihat dari manfaatnya, olahraga dapat dijadikan investasi untuk masa depan dengan kata lain untuk bekal dimasa tua.

Aktivitas olahraga biasanya dilakukan ditempat yang besar dan luas seperti sepakbola biasa dimainkan dilapangan sepakbola atau lapangan yang memiliki diameter besar. Olahraga juga memiliki banyak jenis, ada olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, dan olahraga profesi. Aktivitas olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga rekreasi, karena mencakup semua kalangan usia, menurut Haryono yang dikutip oleh Subroto (2008:108) menjelaskan bahwa olahraga rekreasi adalah “kegiatan fisik yang dilakukan pada waktu senggang berdasarkan keinginan atau kehendak yang timbul karena memberikan kepuasan dan kesenangan”. Olahraga rekreasi pun bisa dilakukan dimana saja, siapa 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.

Motif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga beraneka ragam dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan. Faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam lingkungan masyarakat, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar lingkungan masyarakat. Badan pusat statistik dalam penelitiannya menemukan bahwa struktur demografis masyarakat, pengetahuan masyarakat tentang manfaat olahraga, selera atau preferensi, ketersediaan fasilitas olahraga dan lingkungan tempat tinggal merupakan faktor-faktor internal yang mempengaruhi motif masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga.

Motivasi merupakan 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 seseorang yang berolahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai kebugaran jasmani yang memadai. Menurut George yang dikutip oleh Ibrahim (2008:164) bahwa: *“Motivation is the desire within an individual that stimulate him or her to action”*. Berdasarkan uraian diatas, peneliti terinspirasi untuk penelitian berjudul **“Studi komparasi terhadap motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia”**.

### **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang penelitian masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia ?
2. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia.
2. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut diatas diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat antara lain:

1. Masyarakat, sebagai pedoman ilmiah agar mereka mengkaji agar masyarakat lebih termotivasi untuk berolahraga.
2. Bagi Lembaga pemerintah, yaitu pemerintah sebagai informasi mengenai perbandingan motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan usia (remaja, dewasa, dan lansia).

### 3. Lembaga pendidikan

- a) FPOK, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk penelitian selanjutnya.
- b) Prodi IKOR, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam perkembangan mata kuliah psikologi olahraga.
- c) UPI, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada mahasiswa lain tentang motivasi berolahraga.

### **E. Struktur organisasi proposal skripsi**

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan dari masing masing babakan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada BAB 1 tentang pendahuluan akan di paparkan mengenai : latar belakang penelitian kenapa peneliti mengambil judul studi komparasi terhadap motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia, rumusan masalah penelitian ini bagaimana gambaran motivasi olahraga pada perempuan dan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia, tujuan penelitian penelitian ini ingin mengetahui gambaran motivasi olahraga pada perempuan dan juga ingin melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia, manfaat penelitian ini diperuntukan untuk masyarakat luas, lembaga pemerintah serta Universitas Pendidikan Indonesia, struktur organisasi skripsi untuk menjelaskan secara singkat struktur skripsi peneliti.
2. Pada BAB II tentang kajian teoritis akan di paparkan mengenai : pengertian aktivitas olahraga, motivasi berolahraga pada perempuan, motivasi olahraga dengan jenjang usia.
3. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan secara rinci mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya : metode penelitian ini menggunakan deskriptif komparatif, desain penelitian, populasi penelitian ini pada *car free day* Bekasi dan sampel penelitian ini berjumlah 90 orang perempuan, instrument penelitian menggunakan angket yang diadaptasi dari *The Sport Motivation Scale (SMS-28)*, *Journal of Sport & Exercise*

Rizki Adhi Witanto, 2017

**STUDI KOMPARASI TERHADAP MOTIVASI OLAHRAGA PADA PEREMPUAN BERDASARKAN JENJANG USIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*Psychology*, 17,35-53, Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais,(1995), uji coba instrumen dilakukan pada mahasiswa IKOR 2016 sebanyak 30 orang, prosedur penelitian terdiri dari 4 tahapan yaitu menentukan sampel dari populasi selanjutnya uji validitas atau uji instrumen lalu membagikan angket kepada sampel dan terakhir mengolah data yang didapat dari sampel, analisis data penelitian ini menggunakan SPSS.

4. Pada BAB IV tentang pembahasan mengenai : Pembahasan hasil penelitian dan temuan bahwa gambaran motivasi olahraga pada perempuan berdasarkan jenjang usia dari ketiga jenjang usia memiliki tujuan yang sama dilihat dari besarnya data yang didapat itu untuk kebutuhan fisiologis, berdasarkan norma penilaian bahwa motivasi dari ketiganya sangat baik dan juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.
5. Pada BAB V tentang kesimpulan diantaranya : Kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan motivasi yang signifikan dari ketiga jenjang usia, Implikasi dan Rekomendasi.