

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia saat ini berbagai aktivitas dibatasi salah satunya aktivitas berolahraga (N. R. Yunus et al., n.d.). Pane, (2015) menjelaskan bahwa olahraga merupakan suatu gerakan olah tubuh yang dapat menghasilkan suatu efek pada tubuh seseorang secara keseluruhan. Santosa, (2015) menjelaskan mengenai olahraga merupakan rangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan dengan orang sadar dengan tujuan dapat meningkatkan kemampuan fungsional. Aktivitas olahraga yang dibatasi dapat mempengaruhi kemampuan gerakan tubuh seseorang secara keseluruhan. Moch Fahmi Abdulaziz et al., (2016) tujuan aktivitas olahraga itu sendiri yaitu: 1) rekreasi karena seseorang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu kosong dan melakukan dengan kesenangan, santai tidak formal, baik sarana tempat maupun peraturan yang ada. 2) pendidikan artinya olahraga yang dilakukan formal memiliki tujuan untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum mengenai olahraga. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani seseorang. 4) mencapai sasaran prestasi yang ingin dicapai.

Olahraga sangat dibutuhkan pada masa pandemik ini terlebih untuk menjaga tubuh agar tetap fit dan sehat. WHO dalam Chandra, (2006) menyatakan bahwa, sehat adalah suatu keadaan seorang yang dilihat dari sehat fisik, mental, dan sosial. Seseorang dapat dikatakan sehat ketika dirinya tidak memiliki suatu gangguan keadaan fisiknya, gangguan dengan keadaan mentalnya, dan juga gangguan dengan keadaan sosialnya. Kegiatan olahraga pada saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang yang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan yang baik. Olahraga juga dapat meningkatkan mental dari seseorang, hal ini sesuai dengan pengertian dari (Pelana, 2017) menjelaskan bahwa olahraga memiliki tujuan untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik maupun kesehatan mental seseorang, yang mempengaruhi tingkat kesehatan seseorang diantaranya adalah motivasi berolahraga.

Motivasi tertinggi berolahraga adalah karena suatu kompetisi olahraga, faktor lingkungan pertemanan, kesenangan dan adanya tantangan diri sendiri (Kilpatrick, 2005). Blegur et al., (2018) menjelaskan bahwa motivasi merupakan suatu kekuatan energi internal dari dalam diri sendiri yang menentukan dalam semua aspek perilaku individu seseorang. Maka dapat berpengaruh pada bagaimana seseorang dapat berpikir, merasakan, dan juga berinteraksi dengan individu lain. Olahraga sendiri membutuhkan intervensi motivasi untuk proses pada latihan maupun pada perlombaan, bahkan motivasi secara umum dapat diterima sebagai prasyarat penting untuk mengantarkan seseorang menuju potensi dan performa pada dirinya sendiri.

Berkaitan motivasi olahraga, Maksun, (2011) menyebutkan bahwa partisipasi seseorang dalam olahraga mencerminkan minat yang diinginkan dan apresiasinya terhadap kegiatan olahraga yang dilakukan. Slathia, Singh, & Dar dalam (Blegur et al., 2018) menjelaskan mengenai motivasi dan performa yang dimiliki seseorang dalam olahraga memiliki peran penting, karena ketika tingkat stres psikis semakin meningkat seiring dengan meningkatkan level, maka keinginan untuk mencapai suatu kesuksesan dan olahraga adalah salah satu yang jelas. Gould & Petlichkoff (dalam Maksun, (2011) menyebutkan motivasi seseorang untuk melakukan olahraga antara lain untuk memperbaiki keterampilan yang dimiliki, mendapatkan kesenangan, mendapatkan teman baru, memperoleh pengalaman yang menantang diri sendiri, mendapatkan kesuksesan, dan kebugaran.

Kegiatan olahraga saat *Covid 19* yang dilakukan mahasiswa saat ini mempengaruhi tingkat motivasi berolahraga. Cucinotta, (2020) menjelaskan kebijakan "*social distancing*" dan "*work from home*" dibuat oleh pemerintah di berbagai negara karena untuk mengurangi dampak transmisi virus antar manusia. Namun pada kebijakan ini berpotensi meningkatkan pola hidup sedenter karena akibat menurunnya motivasi aktivitas fisik dan kebiasaan berolahraga. Kilpatrick, (2005) dalam penelitiannya pada mahasiswa menemukan bahwa motivasi tertinggi dalam berolahraga adalah karena suatu kompetisi, pertemanan, kesenangan dari diri sendiri dan adanya tantangan. Rema, (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan suatu kelompok yang berada di masyarakat yang memperoleh statusnya diperoleh karena ikatan dengan perguruan tinggi. Pengertian lain dari mahasiswa

menurut Rema, (2007) mengatakan bahwa mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang sedang mencari ilmu pengetahuan yang di perguruan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka di anggap telah memiliki kematangan fisik dan pengembangan pemikiran yang luas, maka dari itu dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta dapat bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah laku yang dimilikinya. Tujuan mahasiswa menurut Yahya (dalam Siswoyo, (2007)) ialah untuk mencapai dan juga meraih taraf keilmuan dengan matang, menguasai sesuatu ilmu, serta memiliki wawasan ilmiah dalam segala hal yang berkaitan dengan keilmuannya untuk diabadikan kepada masyarakat dan juga umat manusia. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar, yang sebelumnya diperoleh dari proses belajar individu.

Pada saat ini kegiatan lingkungan kampus seperti kegiatan akademik, kegiatan kerohanian, kegiatan di lingkungan masyarakat, dan olahraga beralih di kediaman masing- masing dikarenakan terjadi wabah virus *Covid 19*. Yunus et al., n.d. menjelaskan bahwa pada kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja karena jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas penyakit influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan juga mematikan. Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus corona ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Negara Indonesia. Yunus et al., n.d. Menjelaskan bahwa *coronavirus* adalah sekumpulan virus yang berasal dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *ordo Nidovirales*. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit yang menyerang burung dan mamalia, termasuk juga manusia. Pada manusia, *coronavirus* menyebabkan terjadinya infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; *SARS*, *MERS*, dan *COVID-19* ini sifatnya lebih mematikan.

Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah yang dirumahkan, bekerja dari rumah (*work from home*), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan tidak terkecuali aktivitas berolahraga pada mahasiswa. Atas dasar uraian di atas, maka

peneliti tertarik dengan penelitian tentang Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Selama *Covid 19*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat perbandingan motivasi olahraga berdasarkan gender pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia selama covid19?
- 2) Apakah terdapat perbandingan motivasi olahraga berdasarkan setiap fakultas di universitas pendidikan indonesia selama covid 19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui perbandingan motivasi olahraga berdasarkan gender pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia selama *Covid 19*.
- 2) Untuk mengetahui perbandingan motivasi olahraga berdasarkan setiap fakultas di universitas pendidikan indonesia selama *Covid 19*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari berbagai aspek. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Manfaat dari segi teori, dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan motivasi berolahraga dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.
- 2) Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan kepada seseorang khususnya mahasiswa terhadap motivasi berolahraga.
- 3) Manfaat dari praktik, dapat menjadi bahan informasi bagi setiap orang bahwa motivasi berolahraga dapat meningkatkan kemampuan berolahraga saat *Covid 19*.
- 4) Manfaat dari segi isu serta aksi sosial, dapat menjadi motivasi orang lain untuk berolahraga saat *Covid 19*.

1.5 Struktur Penelitian

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut :

- a. Bab I latar belakang yang berisikan tentang bagaimana seseorang itu memiliki motivasi berolahraga selama *Covid 19*. Rumusan masalah untuk mengetahui tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama *Covid 19*. Manfaat penelitian ini dapat menjadi bahan acuan seseorang dalam motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama *Covid 19*.
- b. Bab II berisi tentang kajian teori yang menjelaskan mengenai teori-teori, konsep-konsep dalam bidang yang dikaji. Dalam bagian ini peneliti memaparkan mengenai motivasi berolahraga, mahasiswa, dan *covid 19*. Serta dalam bab ini juga peneliti mencantumkan penelitian terdahulu yang relevan yang berkaitan dengan permasalahan peneliti. Bagian posisi teoritis berisi tentang tingkat motivasi berolahraga mahasiswa.
- c. Bab III menjelaskan mengenai metode penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode yaitu deskriptif dan kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 407 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Participation Motivation Questionnaire Gill, D.L., Gross, J.B., and Huddleston, S. 1983*. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk menilai apakah terdapat pengaruh dari treatment atau tidak, yang kedua menggunakan analisis *Descriptive Statistic Analyze dari program Software Statistical Product And Service Solution (SPSS)* yang bertujuan untuk menentukan validitas dan reliabilitas angket.
- d. Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat melalui hasil analisis data, bagaimana tingkat motivasi berolahraga mahasiswa UPI selama *Covid 19* serta bab ini juga memaparkan pembahasan atas temuan hasil yang

didapatkan oleh peneliti, berisi tingkat motivasi berolahraga mahasiswa UPI selama *Covid 19*.

- e. Bab V berisi mengenai kesimpulan tingkat motivasi berolahraga mahasiswa UPI selama *Covid 19*. Telah diketahui hasil dari analisis data tingkat motivasi berolahraga mahasiswa UPI selama *Covid 19* . Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.