

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena wabah *Covid-19* yang sedang terjadi di Indonesia dan melanda di seluruh dunia. Mengantisipasi penularan virus tersebut pemerintah telah mengeluarkan berbagai kebijakan, seperti *isolasi*, *social and physical distancing* hingga Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kondisi ini mengharuskan warganya untuk tetap *stay at home*, bekerja, beribadah dan belajar di rumah (Dindin, dkk., 2020). “Berbagai tindakan perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan Sekolah dan Universitas, dan larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial” (Parnell, dkk., 2020). Pada situasi ini seluruh kampus di Indonesia menerapkan kebijakan kegiatan pembelajaran *daring* dari jarak jauh atau kuliah *online*. Mewabahnya *viruscorona* ini pula yang menyebabkan diberlakukannya kebijakan *Work From Home* (WFH) (Hasanah, Sri, Rahman, & Danil, 2020). Dengan terbitnya Surat Edaran/Instruksi Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, (2020) Nomor 002 Tahun 2020 tanggal 23 Maret 2020 tentang Penyesuaian Sistem Kerja Pegawai di Lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia dalam Antisipasi Penyebaran *Covid-19* dan mencermati perkembangan penyebaran *Covid-19* yang semakin meluas, serta menimbang Surat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, (2020) Nomor 36962/PMK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara *Daring* dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan *Corona Virus Disease (Covid-19)*.

Pemerintah membuat himbuan bekerja dari rumah (*work from home*) sebagai gerakan “*social distancing* (jarak sosial) yang dirancang untuk mengurangi interaksi antara orang-orang dalam komunitas yang lebih luas” (Wilder-Smith & Freedman, 2020). Dalam hal ini Presiden Republik Indonesia Joko Widodo mengeluarkan kebijakan melalui himbuan yang dikeluarkan oleh WHO, untuk melakukan upaya mencegah penyebaran virus, salah satunya dengan menerapkan *social distancing* atau kini diubah istilahnya menjadi *physical distancing*. *Sosial distancing* atau *physical distancing* merupakan upaya menjaga jarak sosial (Nurhalimah, 2020). Masyarakat perlu juga menjaga jarak secara fisik dengan yang

lainnya sehingga diharapkan mereka dapat mengurangi aktivitas di luar rumah, tidak berada di tempat kerumunan dan keramaian (Margareth, 2020). Menurut (World Health Organization, 2020) “bahwa jarak fisik yang mencegah penularan; orang dapat tetap terhubung secara *social* melalui teknologi”. (Bagus, 2020) melakukan survei terhadap kebijakan gerakan *social distancing* secara berlapis dari kebijakan Pemerintah Pusat, Provinsi, dan Instansi membuktikan bahwa efektivitas sebesar 75% untuk bekerja dari rumah (*work from home*). Untuk menyikapi perkembangan informasi terkait *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* kemungkinan besar efektif untuk mengurangi wabah *Covid-19* melalui hubungan manusia dengan manusia.

Di Indonesia, istilah pembatasan sosial telah di atur dalam Pasal 59 dan 60 Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Karantina Kesehatan (Ibnu & Setiawan, 2020). Menurut UU tersebut, karantina wilayah (*lockdown*) adalah pembatasan penduduk dalam suatu wilayah termasuk wilayah pintu masuk beserta isinya yang diduga dapat terinfeksi penyakit dan atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau terkontaminasi. Tinggal di rumah sementara tindakan yang aman. Untuk menghindari penyebaran virus dari manusia ke manusia dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik (Chen et al., 2020a) kemungkinan besar bahwa tinggal di rumah yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan perilaku kurang gerak, seperti menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau berbaring untuk kegiatan (bermain game, menonton televisi, menggunakan perangkat seluler). “Ini dapat mengurangi tingkat aktivitas sehari-hari dan meningkatkan perilaku menetap, sehingga meningkatkan risiko kondisi kesehatan kronis yang berkaitan dengan gaya hidup menetap” (Ferreira-júnior, Freitas, & Chaves, 2020). Hal itu disebabkan karena kita mengurangi aktivitas fisik regular. Sehingga energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas jauh lebih rendah dari sebelumnya (Owen, dkk., 2010).

Olahraga tetap merupakan hal yang penting dan dapat dilakukan pada situasi *Covid-19* walaupun dengan pembatasan jarak fisik “*physical distancing*”. Disarankan masyarakat untuk tetap aktif dengan berolahraga di rumah (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krstrup, 2020). “Mempertahankan aktivitas fisik teratur dan rutin berolahraga di lingkungan rumah yang aman merupakan strategi penting

untuk hidup sehat selama keadaan *virus Corona*”(Chen et al., 2020a). “Kegiatan latihan di rumah memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk tetap bugar dan sehat dengan berlatih gerak sederhana saat tinggal di rumah” (Hammami et al., 2020). “risiko penyebaran yang tinggi (oleh orang keorang atau yang terkontaminasi), berolahraga di lingkungan pribadi (misalnya di rumah) dengan ventilasi yang baik dan penggunaan peralatan pribadi mungkin lebih dapat diterima”(Halabchi, Ahmadinejad, & Selk-Ghaffari, 2020). Selain itu, “latihan di rumah menawarkan kepada masyarakat keuntungan seperti penghematan biaya, kenyamanan, keselamatan, dan hiburan”(Sevick et al., 2000).

Hal yang dilakukan misalnya dengan memaksimalkan penggunaan sosial media untuk pertemuan *virtual* dengan komunitas olahraga secara *daring*. Olahraga dengan intensitas sedang, di lingkungan dengan ventilasi yang baik dan sendirian serta menghindari kontak dengan orang lain (misalnya di rumah), serta mengutamakan penggunaan barang-barang pribadi lebih direkomendasikan. *Home exercise* merupakan salah satu pilihan olahraga karena dalam pelaksanaannya aman, mudah dan murah. Program ini termasuk aerobik (misalnya: berjalan di rumah atau sekitarnya), pelatihan kekuatan otot (*strengthening*), latihan peregangan (*stretching*) dan keseimbangan (*balance*) atau kombinasi (Halabchi et al., 2020).

Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) ditemukan bahwa di 22 Provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki aktivitas fisik kegiatan kumulatif kurang, dari 150 menit seminggu tergolong kurang aktif pada penduduk di atas umur 10 tahun menurut Provinsi 2018 dan data tersebut berada diatas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia hal ini dapat dilihat dengan adanya daerah tertinggi dengan pendudukan yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu Provinsi DKI Jakarta (47,8%), demikian juga proporsi (perbandingan) aktivitas fisik Indonesia kurang juga naik dari tahun 2013 26,1% menjadi 33,5% di tahun 2018.

Menurut Badan (Badan Pusat Statistik, 2016) hanya 27,61% Penduduk Indonesia yang rutin berolahraga minimal sekali dalam seminggu. Dua puluh delapan orang dari seratus penduduk Indonesia yang berusia diatas sepuluh tahun berolahraga secara rutin dan tujuh puluh dua orang lainnya tidak rutin dalam berolahraga. Fenomena ini menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat Indonesia

dalam berolahraga secara umum relatif masih rendah. Kondisi ini cukup memprihatinkan mengingat olahraga merupakan salah satu kegiatan yang menunjang kesehatan. Bahwa masyarakat belum sepenuhnya menyadari pola hidup sehat melalui olahraga.

Dalam melakukan aktivitas fisik seorang individu memerlukan motivasi yang sangat kuat. Penelitian yang dilakukan oleh (Einan Al-Eisa, dkk., 2016) bahwa tentang pengaruh motivasi oleh “*Instagram*” pada Kepatuhan terhadap Aktivitas Fisik yang di berikan pada Mahasiswa Wanita kepatuhan terhadap aktivitas fisik di kalangan mahasiswi sangat buruk. Penggunaan *instagram* dengan program olahraga di rumah sebagai modalitas motivasi dapat menarik dan efektif untuk memperkuat kepatuhan dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang tepat di antara populasi ini.

Individu yang telah lanjut usia (lansia) mengalami penurunan fungsi fisik seiring bertambahnya usia, oleh karena itu diperlukan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan penelitian (Ahadiningtyas Juliana Atmaja & Rahmatika, 2018) alat ukur yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial keluarga dan *Health Motivation in Physical Activity* sebagai alat ukur motivasi menjaga kesehatan melalui aktivitisan fisik pada lansia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan signifikan terhadap lansia yang melakukan aktivitas fisik (Sari Aaltonen, Mirva Rottensteiner, Jaakko Kaprio, 2014). Studi ini meneliti motivasi aktivitas fisik waktu luang di antara orang yang aktif dan tidak aktif usia pertengahan tiga puluhan. Motif yang terkait orang-orang yang aktif mengaitkan pentingnya penguasaan, kebugaran fisik, keadaan psikologis dan penampilan. Juga, kenikmatan, peningkatan keterampilan, kemauan untuk mejadi bugar atau terlihat lebih baik dari pada yang lain dan aspek sosial dari aktivitas fisik lebih penting bagi orang yang aktif dari pada orang yang tidak aktif. Peserta yang tidak aktif dalam penelitian ini menekankan untuk mengikuti harapan orang lain. Item motivasi ini sangat mewakili tipe motivasi ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik mengacu pada motivasi yang berasal dari luar individu. Penghargaan ini memberikan kepuasan dan kesenangan yang mungkin tidak diberikan oleh aktivitas fisik itu sendiri.

Selain motivasi aktivitas fisik waktu luang, dari temuan (Molanorouzi, Khoo, & Morris, 2015) yang meneliti tentang motif untuk partisipasi orang dewasa dalam aktivitas fisik, jenis kegiatan, usia dan jenis kelamin. Dari temuan penelitian ini menggambarkan langkah penting untuk memahami perbedaan motivasi partisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik dan asosiasi antara motif untuk partisipasi dalam perilaku aktivitas fisik dan aktivitas yang batas umur orang dewasa.

Berdasarkan fenomena diatas maka diharapkan hasil penelitian ini menyoroti pesan bahwa memahami motivasi partisipasi yang kuat dalam berbagai jenis kegiatan, usia, dan jenis kelamin menjadi efektif dalam mempromosikan aktivitas fisik pada orang dewasa. Akan tetapi, belum terdapat penelitian mengenai analisis motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana motivasi masyarakat yang olahraga selama pandemi *Covid-19*?
- 2) Bagaimana tingkat motivasi masyarakat yang olahraga selama pandemi *Covid-19*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*.
- 2) Untuk menganalisis tingkat motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*?

1.4 Manfaat Penelitian

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

- 1) Bagi masyarakat adalah sebagai pedoman ilmiah agar mereka mengkaji agar masyarakat lebih termotivasi untuk berolahraga.
- 2) Bagi lembaga pemerintah adalah pemerintah sebagai informasi mengenai analisis motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*.

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

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapaun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

Pada BAB I dijelaskan Pendahuluan di paparkan mengenai latar belakang penelitian mengambil judul analisis motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*, rumusan masalah penelitian bagaimana dan tingkat motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*, tujuan penelitian mengetahui motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*, manfaat penelitian ini diperuntukan untuk masyarakat luas, lembaga pemerinta serta Universitas Pendidikan Indonesia.

Pada BAB II menjelaskan Bagian kajian pustaka dalam penelitian ini memberikan permasalahan mengenai motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*. Kajian pustaka terdiri dari pandemi *Covid-19*, aktivitas fisik, motivasi, kerangka konsep, dan Hipotesis penelitian.

Pada BAB III mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen digunakan, pengumpulan data yang dilakukan hingga analisis data yang dijalankan. Metode dijabarkan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, uji coba instrumen, prosedur penelitian dan analisis data.

Pada BAB IV menjelaskan apa saja yang diperoleh pada penelitian yang telah dilaksanakan. Mengenai hasil data yang di proses melalui analisis, pengolahan, dan perhitungan.

Pada BAB V penulis menyimpulkan apa yang didapat dari hasil penelitian yang telah dilakukan, memberikan implikasi dan rekomendasi kepada para peneliti selanjutnya.