

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga mempunyai daya tarik tersendiri bagi segala aktivitas setiap manusia, yang berpartisipasi dalam tingkat permainan yang bertujuan untuk rekreasi sampai tingkat professional dari usia muda sampai usia lanjut. Alasan mereka melakukan berbagai aktivitas olahraga tersebut adalah untuk kebugaran, pembentukan karakter, bersosialisasi, dan tentunya untuk kesehatan. Menurut Dr Kenneth R Fox (1999) mekanisme pertama dan paling mapan yang dapat mengaitkan olahraga rekreasi dan kebahagiaan adalah kenyataan bahwa olahraga rekreasi berkontribusi terhadap kesehatan. Konsep rekreasi yang serius dikembangkan oleh Robert Stebbins pada tahun 1970-an untuk memajukan pemahaman tentang "bentuk-bentuk rekreasi kompleks yang menjadi pusat identitas dan gaya hidup peserta" (Scott, 2012)

Penelitian Balish et al., (2016) menunjukkan bahwa yang berpartisipasi dari organisasi olahraga rekreasi melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Menurut Hidayat & Indardi (2015) olahraga rekreasi ialah olahraga yang mengarah kepada aktifitas gerak yang bertujuan untuk kesenangan dan bergembira. Olahraga rekreasi dapat di temukan di tempat tempat wisata dan jenisnya juga semakin bervariasi seperti seperti perjalanan kesuatu tempat, berpetualang sampai pada kegiatan ekstrim. Salah satu jenis kegiatan olahraga rekreasi adalah mountain bike, kegiatan mountain bike ini sering sekali dilakukan untuk mengisi waktu luang, tidak hanya untuk berolahraga tetapi untuk kegiatan rekreasi. Data terbaru oleh Munro (2011) menunjukkan bahwa sebagian besar pengendara sepeda di Australia (62%) bersepeda hanya untuk rekreasi. Melakukan olahraga rekreasi mampu menjaga kebugaran, kesejahteraan mental, serta interaksi sosial yang lebih baik. Menurut Moularde & Weaver (2016) pengendara sepeda gunung dapat diidentifikasi melalui penampilan, sikap, dan perilaku mereka.

Salah satu karakteristik rekreasi menurut Green & Jones (2005) yang berhubungan dengan pengendara sepeda gunung (*mountain biking*) adalah Identifikasi sosial. Green & Jones (2005) juga mencatat bahwa “pariwisata dapat menjadi bagian dari etos unik peserta rekreasi yang serius”. Green & Jones (2005) mereka percaya bahwa waktu luang untuk pariwisata membantu “membentuk identitas sosial yang lebih kuat dan lebih dihargai bagi orang-orang tersebut.”

Melihat beberapa pernyataan di atas menurut Moularde & Weaver (2016) dan Green & Jones (2005), maka rekreasi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan sebagai pengisi waktu luang untuk satu atau beberapa tujuan untuk kesenangan, kepuasan, penyegaran sikap dan mental yang dapat memulihkan kekuatan baik fisik maupun mental. Sedangkan menurut Gibson (2005) bagi banyak individu kegiatan rekreasi melibatkan kewajiban komitmen dan tanggung jawab.

Penelitian yang dilakukan oleh Moularde & Weaver (2016) bahwa program olahraga rekreasi melalui mountain bike memberikan efek dalam keterampilan sosial. Menurut Maldonado-Hinarejos et al., (2014) faktor sosial dan lingkungan mempengaruhi perilaku bersepeda, termasuk variabel demografis, lingkungan, dan geografis. Sebagai contoh, persepsi orang tentang rekreasi melalui indra reseptif utama mereka-dapat memiliki pengaruh langsung dan signifikan pada perilaku bersepeda (Maldonado-Hinarejos et al., 2014). Sedangkan penelitian menurut Ma et al., (2014) lingkungan hanya dapat mempengaruhi perilaku bersepeda secara tidak langsung melalui persepsi pengendara sepeda.

Penelitian Chidley et al., (2015) mengidentifikasi karakteristik *fisiologis*, *psikologis*, dan keterampilan yang menjelaskan kinerja balap sepeda gunung di *Downhill* (DH), menunjukkan bahwa waktu berkendara DH juga dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Bersepeda secara rutin juga dapat meningkatkan kesehatan fisik yang kemudian akan menambah kepercayaan diri terhadap penampilan (Ramadani, 2018).

Kepercayaan diri menjadi sangat penting untuk kehidupan seseorang. Karena ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah bahkan tidak memiliki rasa percaya diri akan mempengaruhi setiap perkembangan-perkembangan yang sedang

mereka alami. Menurut Jenny (2017), akibat suasana positif yang ditimbulkan setelah bersepeda, rasa percaya diri orang akan meningkat kala bersama orang lain. Kurangnya rasa percaya diri, membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Rasa percaya diri mempengaruhi emosi seseorang dan punya potensi untuk memberi dampak yang serius bagi kehidupan sosialnya. Dampak dari kurangnya rasa percaya diri ini biasanya mengarah pada penghukuman terhadap diri sendiri, yang akan merampas keyakinan dirinya, serta kemampuannya untuk berpikir rasional.

Salah satu manfaat penting dari rekreasi adalah dalam pembentukan karakter/sifat. Ini memberi mereka rasa memiliki, mengembangkan koneksi sosial dan membantu meningkatkan harga diri (Green & Jones, 2005), seorang diharapkan dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, juga dapat lebih mengendalikan dirinya sendiri.

Kontrol diri sangat berperan dalam mendisiplinkan diri dalam kehidupan sehari-hari karena jika tidak bisa mengendalikan diri seseorang akan dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moularde & Weaver (2016) bahwa program olahraga rekreasi melalui mountain bike memberikan efek dalam keterampilan sosial. Selain melatih kesabaran dan mengendalikan emosi, bersepeda juga dapat melatih untuk lebih disiplin dan mengendalikan diri (Miladi, 2020).

Hal tersebut memberikan pernyataan bahwa olahraga rekreasi mempengaruhi kepercayaan diri dan kontrol diri pada seseorang, belum diketahui dan ditemukan dengan jelas pengaruh olahraga rekreasi. Melalui suatu program rekreasi yang telah disusun dan direncanakan dengan baik, diharapkan dapat menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya, membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu, menumbuhkan dan atau memperkuat *self-confidence* dan *self-control*.

Dilatar belakangi oleh keadaan tersebut maka penulis merasa tertarik untuk mengungkapkan dan mengkaji tentang pengaruh olahraga rekreasi terhadap *self-confidence* dan *self-control*. Hal ini untuk mengatasi percaya diri kehilangan kendali,

mudah frustrasi, atau tidak efektif dalam menjalankan aktivitas, merujuk pada hasil penelitian-penelitian terdahulu yang sudah dipaparkan, penulis meyakini bahwa olahraga rekreasi memiliki pengaruh yang positif terhadap *self-confidence* dan *self-control*. Pada penelitian ini kegiatan rekreasi yang dipilih adalah *mountain bike* atau bersepeda gunung, Dengan demikian penulis mengharapkan dengan kegiatan olahraga rekreasi ini dapat menyadarkan betapa pentingnya *self-confidence* dan *self-control*.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Mountain bike* terhadap *Self Confidence*?
- 2) Apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Mountain bike* terhadap *Self Control*?
- 3) Apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Confidence*?
- 4) Apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Control* ?
- 5) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Confidence*?
- 6) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Control* ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Mountain bike* terhadap *Self Confidence*.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Mountain bike* terhadap *Self Control*.
- 3) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Confidence*.

- 4) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Control*.
- 5) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Confidence*.
- 6) Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga rekreasi *Mountain bike* dengan olahraga rekreasi *Fun bike* terhadap *Self Control*.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi perkembangan keilmuan khususnya dalam bidang olahraga rekreasi, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Teoritis Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengetahuan dan mampu melengkapi penelitian sebelumnya dibidang Olahraga Rekreasi serta sebagai bahan informasi dan referensi dalam rangka mengembangkan ilmu olahraga rekreasi untuk kedepannya.
- 2) Praktis Secara praktis hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi pedoman dalam penyelenggaraan Olahraga Rekreasi bagi siapapun.
- 3) Meningkatkan *Self Confidence* dan *Self Control* dalam bersosialisasi
- 4) Munculnya interaksi dan komunikasi tanpa batasan diri dan dengan anggota yang lain.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penelitian tesis ini mengacu pada pedoman penelitian karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia yang didalamnya memberikan petunjuk mengenai tatacara penulisan tesis.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi tesis.

Bab II berisikan kajian pustaka, penelitian yang relevan, dan posisi teoritis, dalam bab ini dalam bab ini penulis menjelaskan perihal teori teori, hasil penelitian terdahulu yang mendukung tentang olahraga rekreasi dengan kegiatan mountain bike

yang memberikan pengaruh terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*, posisi teoritis serta hipotesis penelitian.

Bab III memaparkan tentang bagaimana penelitian dilakukan yang meliputi, populasi, dan sampel, metode dan desain penelitian, lokasi penelitian, sumber dan jenis data, prosedur pengumpulan data, analisis data dan tahap penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah komunitas dari mtb sumedang, metodenya yaitu eksperimen dan desain penelitian menggunakan *pretest posttest grup control desain*, dan kegiatan dari penelitian ini bertempat di Kota Sumedang.

Sementara untuk bab IV temuan dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan pembahasan terhadap temuan temuan penelitian yang diperoleh dari perlakuan eksperimen kegiatan olahraga rekreasi yang memberikan pengaruh terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*. Terakhir bab V berisikan Simpulan kegiatan olahraga rekreasi yang memberikan pengaruh terhadap *Self Confidence* dan *Self Control*, Implikasi untuk meningkatkan *Self Confidence* dan *Self Control* dapat menggunakan program olahraga rekreasi khususnya mountain bike dan rekomendasi.