

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Motivasi adalah salah satu bidang yang menarik dan penting dalam psikologi manusia, Motivasi juga merupakan faktor kunci dalam menentukan apakah seseorang akan mempertahankan rutinitas olahraga secara teratur (Singh, Kumar Pathak HOD, Dileshwar Singh, & Kumar Pathak, 2017) Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan sejumlah manfaat fisik yaitu baik untuk kesehatan psikologis, penurunan resiko penyakit kardiovaskular, diabetes, hipertensi, obesitas, depresi, kanker, dan peningkatan hubungan sosial, harga diri, serta kualitas hidup (Brunet & Sabiston, 2011). Seperti halnya (Huang, Lee, & Chang, 2007) mengemukakan bahwa partisipasi dalam latihan juga berdampak pada kualitas hidup individu, dalam hal peningkatan kesehatan fisik, peningkatan kesehatan psikologis, serta kepuasan seksual.

Berdasarkan hasil penelitian (Huang et al., 2007) menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian positif cenderung memiliki tingkatan yang lebih tinggi motivasi latihan dan partisipasi latihannya. Sedangkan sebaliknya individu dengan kepribadian negatif memiliki tingkatan yang lebih rendah motivasinya. Tidak ada partisipasi dalam latihan merupakan masalah utama pada masyarakat (Vartanian & Shaprow, 2008) Kurang beraktifitas fisik atau aktivitas fisik yang tidak teratur berkaitan erat dengan resiko timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degeneratif (Candrawati et al., 2016) Seperti halnya di Amerika Serikat, 50% dari populasi melakukan latihan kurang dari rekomendasi saat ini dan 25% tidak berolahraga sama sekali (Huang et al., 2007) sedangkan pada Pusat Pengendalian Penyakit sekitar 67% orang dewasa dianggap kelebihan berat badan atau obesitas dikarenakan tidak ada keinginan untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga (Gillespie, Teranishi Martinez, & Bale, 2015). Begitupun Hasil Survey Biro Statistik Tenaga Kerja juga menyatakan bahwa kurang dari 20% remaja serta orang dewasa berpartisipasi dalam kegiatan olahraga baik dihari libur atau olahraga pada hari biasa (Gillespie et al., 2015). Dan mayoritas orang dewasa dipertimbangkan tidak aktif sama sekali (Brunet & Sabiston, 2011) Bahkan, Penelitian (Haskell et al., 2007) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun terus selama masa

dewasa dan Beberapa penelitian juga telah menunjukkan bahwa minat, penggunaan tujuan, penguasaan dan motivasi intrinsik menurun seiring bertambahnya usia (Guzmán & Kingston, 2012).

Seiring bertambahnya usia orang dewasa, mereka sering mencari tantangan baru melalui olahraga, dan lebih menekankan pada fungsi fisik serta manfaat kemampuan yang ditawarkan daripada alasan penampilan (Brunet & Sabiston, 2011) Menurut (Pelletier et al., 2016) Ketika seseorang termotivasi secara intrinsik, dia akan melakukan perilaku tersebut secara sukarela, dengan tidak adanya imbalan material atau kendala eksternal. Demikian pula, Finch (1997) menunjukkan bahwa orang dewasa lebih dari usia 50 tahun melaporkan kemampuan fisik untuk melakukan tugas fisik, kesenangan, kebugaran, dan keinginan untuk mengurangi efek penuaan sebagai motif aktivitas fisik yang dilakukan (Brunet & Sabiston, 2011) Adapun Hasil Survey di Amerika Serikat juga menyatakan bahwa perempuan berisiko lebih besar untuk tidak mendapatkan aktivitas fisik yang cukup dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung menghadapi tantangan sosial terkait seperti identitas, liputan media, dukungan, penggemar, dan peluang (Pacheco, Mas, Olivárez, & Avila, 2012). Wanita yang berpartisipasi dalam olahraga pada dasarnya mendapatkan manfaat baik secara fisik, mental, dan perilaku (Pacheco et al., 2012) Adapun kesadaran wanita dewasa untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas motorik menyebabkan perubahan besar dalam gaya hidup, yaitu memelihara atau meningkatkan kapasitas usaha, efisiensi kerja, serta kesehatan (GUGU-GRAMATOPOL, 2020) Meskipun manfaat kesehatan dari latihan fisik didokumentasikan dengan baik, akan tetapi perkiraan menunjukkan bahwa hanya 10% hingga 20% dari populasi berusia 18 hingga 65 tahun secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas yang memadai untuk meningkatkan kebugaran fisik (Dzewaltowski, 2016) .

Aktivitas yang dapat dilakukan adalah dengan berolahraga, Olahraga salah satu cara efektif untuk mengurangi reaktivitas terhadap tekanan psikologis (Calvo, Szabo, Capafons, & Medicine, n.d.) Adapun Senam adalah olahraga aman yang dan disukai oleh banyak orang terutama wanita (Yang & Chen, 2018) Faktor lain dari pada itu adalah karena senam merupakan latihan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, memiliki gerakan yang sederhana dan kompleks sehingga mudah diikuti , serta mempunyai banyak pengaruh terhadap tubuh, dan juga menggunakan irama musik yang dapat menimbulkan rasa semangat pada saat melakukannya (GUGU-GRAMATOPOL, 2020) Senam Tae Bo dan Senam Jantung Sehat salah satu latihan aerobik yang merupakan bagian dari senam aerobik, Sedangkan senam

Gita Alma Aulia Febriyanti, 2020

PERBEDAAN MOTIVASI BEROLAHRAGA PADA WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT

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

aerobik adalah aktivitas gerak tubuh yang teratur dan diiringi oleh musik, sehingga gerakan menjadi lebih bervariasi serta orang yang melakukannya menjadi tidak cepat merasa bosan, senam aerobik merupakan jenis olahraga yang santai, meriah, dan bisa diikuti oleh banyak orang (Budiawan & Suharjana, 2016) Latihan fisik aerobik itu sendiri terdiri dari 3 tipe, yaitu latihan fisik tipe 1, tipe 2, dan tipe 3. Latihan aerobik tipe satu yaitu seperti jalan dan lari, latihan tipe 2 seperti berenang, senam aerobik dan bersepeda, serta latihan fisik tipe 3 seperti basket, bola, voli, tennis dan olahraga permainan lainnya (Candrawati et al., 2016) Berbagai jenis senam aerobik yang berkembang saat ini diantaranya senam Body Shaping, Body Language, Step Shaper, Aero-ball, Taebo serta Shaping On The Ball latihan senam ini akan meningkatkan efisiensi paru-paru dan kerja jantung (Budiawan & Suharjana, 2016) Sedangkan Senam jantung sehat merupakan salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan lemak tubuh. Senam Jantung Sehat bersifat aerobik, sehingga memicu kerja jantung dan paru dapat memenuhi kriteria continue, rhythmic, interval, progresif, dan endurance (CRIPE) dan apabila melakukan olahraga secara terus-menerus akan menjaga serta dapat meningkatkan kebugaran tubuh (Pangaribuan & Berawi, 2016) Olahraga yang berlangsung secara kontinyu dalam waktu yang lama dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik Adapun olahraga yang bersifat aerobik salah satunya adalah senam aerobik (Budiawan & Suharjana, 2016) Dengan olahraga Senam aerobik Low Impact yang memiliki bpm antara 135-158 (Sutrisna & Yasep Setiakarnawijaya, 2016). Melihat kondisi pada paparan di atas maka dibutuhkan peran aktif dari dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya agar membangkitkan semangat berolahraga sehingga terciptanya motivasi untuk melakukan aktivitas atau latihan fisik.

Melihat begitu kompleks permasalahan yang akan timbul jika tingkat motivasi berolahraga pada wanita dewasa rendah maka perlu diadakan penelitian tentang “Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat” Keuntungan penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada semua pihak mengenai metode peningkatan motivasi berolahraga pada wanita dewasa, dan kerugiannya jika penelitian ini tidak dilakukan yaitu kurangnya kesadaran dan pemahaman bagi semua pihak khususnya wanita dewasa untuk menjaga kebugarannya.

1.2 Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui:

- 1) Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini adalah:

1.4.1 Secara Teori

Diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang bentuk upaya pembinaan latihan kebugaran jasmani sehingga termotivasi untuk berolahraga utamanya bagi wanita dewasa dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi tambahan jika diadakan kajian yang lebih mendalam.

1.4.2 Secara Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan melaksanakan program olahraga rutin agar dapat diterapkan dalam kegiatan Senam Tae-Bo dan Senam Jantung Sehat.

1.4.3 Secara Praktik

Secara praktik penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengalaman tentang cara meningkatkan motivasi berolahraga pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat.
- 2) Bagi wanita dewasa, sebagai subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman mengenai cara dan pentingnya memiliki motivasi dalam berolahraga.
- 3) Bagi klub senam tae-bo dan senam jantung sehat, sebagai bahan pertimbangan dalam merencanakan program olahraga rutin untuk meningkatkan motivasi berolahraga pada wanita dewasa dan untuk memberikan edukasi dan motivasi bagi wanita dewasa agar hidup sehat.

1.4.4 Manfaat dari segi Isu serta Aksi Sosial

Penulis mengharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi kepada semua pihak mengenai metode peningkatan dan pentingnya mempertahankan motivasi berolahraga khususnya wanita dewasa sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi Perkumpulan wanita dewasa yang ada di Indonesia.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penulisan proposal skripsi ini peneliti melakukan sesuai dengan pedoman karya tulis ilmiah UPI tahun 2020 dengan penjelasan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan, merupakan penjelasan tentang latar belakang terhadap penelitian, di latar belakang ini berisi tentang pokok-pokok permasalahan yang menyebabkan peneliti tertarik untuk diteliti diantaranya motivasi berolahraga, wanita dewasa, partisipasi olahraga, aktivitas fisik pada wanita dewasa, dan olahraga yang cocok untuk wanita dewasa. Adapun urutan penyajian dari pembahasan yang ada di bab I sebagai berikut :

- 1) Latar belakang penelitian
- 2) Rumusan masalah
- 3) Tujuan penelitian
- 4) Manfaat penelitian
- 5) Struktur organisasi

Bab II Kajian Pustaka, berisi tentang kajian teori, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis penelitian. Kajian teori merupakan penjelasan tentang teori-teori atau konsep-konsep tentang variabel yang akan diteliti, penjelasan yang ada di dalamnya dilakukan secara rinci. Penelitian yang relevan yang dijadikan referensi dan acuan diadakannya penelitian. Kerangka berpikir yaitu suatu diagram yang menjelaskan secara garis besar proses terjadinya sebuah penelitian. Hipotesis penelitian merupakan penjelasan tentang dugaan sementara terhadap hasil akhir penelitian sebelum dilakukannya penelitian. Adapun urutan dalam penyajian dalam Bab II sebagai berikut:

- 1) Konsep-konsep atau teori-teori tentang bidang yang dikaji.
- 2) Penelitian terdahulu yang relevan sesuai dengan bidang yang dikaji.
- 3) Kerangka Berpikir Hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, menjelaskan tentang bagaimana cara penelitian yang akan dilakukan, di dalamnya mencakup tentang penjelasan mengenai sampel yang terlihat, cara pengambilan data, instrument yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara untuk menganalisis data. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Metode *Causal Komparatif* dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampelnya yaitu *Purposive Sampling* dengan sampel sesuai kriteria dan kualifikasi tertentu. Instrument yang digunakan yaitu test *The Motivation Scale (SMS)*. Lalu dianalisis data menggunakan *Independent sample t Test* jika parametrik dan *Man Whitney u test* jika non parametrik. Urutan yang terkandung di dalam Bab III sebagai berikut :

- 1) Desain Penelitian
- 2) Partisipan
- 3) Populasi dan Sampel
- 4) Instrumen Penelitian
- 5) Prosedur Penelitian
- 6) Analisis Data