

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pandemi menjadi masalah besar yang dihadapi dunia dalam tiga tahun terakhir. Pandemi COVID-19 pertama kali diidentifikasi pada akhir tahun 2019 sebagai pandemi terbesar dalam satu abad terakhir. Ini sangat berdampak pada kesehatan manusia dan menyebabkan stagnasi di bidang ekonomi, perjalanan, pendidikan, dan banyak lagi dampak sosial lainnya secara global (Guo et al., 2021). Seperti patogen virus lainnya, penularan SARS-CoV-2 sangat tergantung pada kompleksitas interaksi manusia (Sebong et al., 2021). Pada manusia, virus ini menyebabkan infeksi saluran pernafasan, yang berkisar dari infeksi ringan hingga kematian (Bhatta et al., 2021). WHO melaporkan bahwa jumlah total kasus COVID-19 yang dikonfirmasi telah meningkat tajam menjadi 79.231.893 (1.754.574 kematian, rasio kematian 2,21%) di 219 negara. Rasio kematian di Prancis, Italia, dan Amerika Kingdom mencapai 2,48% (62.197 kematian, 2.507.532 kasus terkonfirmasi), 3,52% (71.620 kematian, 2.038.759 kasus terkonfirmasi), dan 3,12% (70.405 kematian, 2.256.009 kasus terkonfirmasi). Penyebaran COVID-19 semakin tak terbendung di seluruh dunia dan pandemi global membawa dampak terhadap fisik dan psikologis yang besar pada individu dan kerugian finansial di seluruh negara (Weng et al., 2021). Di Indonesia sendiri, sampai dengan tanggal 5 Agustus 2022, dilaporkan total kasus konfirmasi 6.235.244 dengan 157.072 kematian dari 34 provinsi (Kemenkes RI, 2021).

Pengaruh pandemi COVID-19 masih berdampak terutama bagi Perguruan Tinggi, termasuk perubahan sistem pengajaran menjadi metode pengajaran jarak jauh atau online. Begitu pun pandemi ini membawa dampak juga kepada kehidupan masyarakat terutama terhadap perilaku aktivitas fisik seseorang. Orang-orang menjadi tidak memiliki kesempatan yang luwes untuk terlibat dalam rutinitas aktivitas fisik sehari-hari mereka, sebagai akibatnya, ini dapat menyebabkan terakumulasinya perilaku tersebut menjadi perilaku yang menetap (Fröberg, 2020). Karena himbauan pemerintah untuk melakukan isolasi mandiri, aktivitas fisik di luar rumah menjadi sangat terbatas. Dalam hal ini seseorang membatasi aktivitas fisik sehari-harinya dan kehilangan motivasi untuk

berolahraga. Pada dasarnya motivasi untuk olahraga dan melakukan aktivitas fisik bisa dilakukan individu untuk menjaga kebugaran jasmani karena tidak membutuhkan alat khusus atau tempat yang luas untuk melakukan hal ini. Melakukan aktivitas fisik membutuhkan latihan motivasi, karena saat ini melakukan aktivitas fisik jauh lebih mudah dan lebih praktis (Jariono Gatot, 2020). Karena dampak ini, latihan di rumah menjadi normal baru sebagai alternative untuk meminimalkan penyebaran penyakit (Hayes, 2020).

Hampir setiap detik individu yang melakukan aktivitas fisik mengaku berolahraga untuk kesejahteraan mereka, untuk menghilangkan stres, dan/atau untuk tetap bugar (47%). Pusat Penelitian Opini Publik (CBOS, 2013) juga melaporkan bahwa motivasi di balik keterlibatan dalam berbagai disiplin olahraga berbeda-beda (Lipowski & Zaleski, 2015). Motif untuk berlatih aktivitas fisik dan olahraga telah menjadi salah satu prioritas utama para peneliti dan spesialis lain untuk memahami alasan yang mengarahkan individu untuk berolahraga. Tujuan menentukan aspek penting seperti kekuatan, arah, dan resistensi yang dibawa individu ke aktivitas dan pencapaian. Karakter dan kompleksitas motif biasanya menentukan tingkat keterlibatan, dan secara signifikan berkontribusi pada keinginan untuk melanjutkan aktivitas atau berhenti (Wilczynska et al., 2021).

Saat ini Indonesia memasuki era “ *NEW NORMAL*” dimana masyarakat bisa beraktivitas di luar rumah dan melakukan aktivitas seperti biasanya. New normal adalah upaya untuk mengembalikan kehidupan warga secara normal dan menjaga negara agar tetap bisa berdaya menjalankan fungsinya dengan melakukan adaptasi kebiasaan baru . *New normal* diberlakukan dengan penuh kesadaran bahwa wabah masih bisa saja menyebar. Untuk itu segala aktivitas publik diperbolehkan dengan syarat menggunakan protokol kesehatan yang telah ditetapkan (Rohmah, 2021). Hingga saat ini, para ahli masih bekerja keras untuk dapat benar – benar menangani virus ini. Selama upaya tersebut belum membuahkan hasil yang maksimal yang dapat disetujui untuk digunakan di seluruh dunia, satu-satunya cara adalah menjaga kesehatan agar dapat mencegah penularan (Pragholapati, 2020). New normal adalah suatu keadaan untuk mengembalikan kebiasaan-kebiasaan yang biasanya dilakukan. Melakukan aktivitas sebagaimana keinginan dan kebutuhan (Berwick, 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi hal ini yaitu dengan memutus mata rantai penyebaran covid-19 dengan cara mulai membiasakan hidup melalui adaptasi kebiasaan baru (AKB). Adaptasi Kebiasaan Baru ini juga merupakan sebuah strategi pencegahan terhadap penyebaran virus Covid-19 dengan mengikuti langkah 3 M yaitu Mencuci tangan, Memakai masker dan Menjaga jarak (Rohmah, 2021). Selain itu menerapkan pola hidup yang sehat dengan makan makan yang bergizi, cukup istirahat dan rajin berolahraga supaya meningkatkan imun tubuh. Adaptasi kebiasaan baru harus diterapkan di mana saja kita berada, baik di rumah, sekolah, kantor, tempat-tempat ibadah, tempat umum lainnya seperti pasar, mall dan terminal (Pane & AloDokter, 2020). Dengan menerapkan AKB masyarakat bisa bekerja, belajar, beribadah dan melakukan aktivitas lainnya dengan aman, sehat dan produktif. Kebiasaan baru ini harus selalu dilakukan terus menerus baik oleh masyarakat maupun individu sehingga menjadi norma sosial dan norma individu dalam kehidupan kita sehari-hari. Kunci keberhasilan dari semua itu adalah disiplin, yaitu selalu menerapkan AKB ini dalam kehidupan kita sehari-hari sehingga lebih mudah dan cepat dalam memutus mata rantai Covid-19 (Mulyaningsih et al., 2020).

Untuk itu, dilakukan penelitian tentang hubungan motivasi dengan aktifitas fisik. Berdasarkan permasalahan di atas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Motivasi Aktivitas Fisik Remaja di Kabupaten Bandung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik remaja berdasarkan gender?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat motivasi aktivitas fisik remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan level aktivitas fisik?

## **1.3 Tujuan**

Adapun tujuan dari penelitian ini yang dilakukan peneliti adalah:

1. Untuk Menguji perbedaan tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan gender.
2. Untuk Menguji perbedaan tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas fisik berdasarkan level aktivitas fisik

#### **1.4 Manfaat**

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dari segi teoritis dan segi praktik untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi setiap orang bahwa peningkatan motivasi dalam aktivitas fisik penting bagi kehidupan sehari-hari.

##### 2. Manfaat Praktik

###### a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan baru bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan dalam melakukan aktivitas fisik.

###### b. Lembaga

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk diterapkan pada lembaga-lembaga terkait sebagai solusi terhadap permasalahan yang ada.

###### c. Sampel

Penelitian ini tentunya dapat dimanfaatkan oleh sampel dalam menemukan sumber informasi dan sumber pengetahuan dalam melakukan aktivitas fisik.

###### d. Penulis

Sebagai sumber dan bahan masukan kepada para penulis untuk dapat menggali dan melakukan percobaan tentang aktivitas fisik.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam proposal penelitian, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I Pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai penelitian yang akan dilakukan, sehingga penelitian membahas mengenai Tingkat Motivasi

Aktivitas Fisik Remaja Di Kab. Bandung. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang COVID-19, motivasi, aktivitas fisik, adaptasi kebiasaan baru dan penyimpangan sosial pada remaja. Selanjutnya adanya rumusan masalah yang terdapat 2 rumusan masalah yang berkaitan dengan reabilitas dan validitas, tingkat level pada aktivitas fisik, dan aktivitas fisik pada penyimpangan sosial. Berikutnya terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Berikutnya berisikan tentang manfaat penelitian secara teoritis dan praktis. Terakhir adalah struktur organisasi.

Bab II kajian teori, terdiri dari kajian teori-teori yang terdapat dalam penelitian ini, adapun teori yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah teori tentang motivasi, aktivitas fisik dan karakteristik remaja. Penelitian ini juga membahas hasil-hasil kajian terdahulu yang relevan.

Bab III metode penelitian, dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan metode kausal komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di Kab. Bandung dengan jumlah sampel sebanyak 110 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Instrument penelitian yang digunakan yaitu GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan BREQ-2 (*Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire*). Analisis data menggunakan Uji Mann Whitney untuk menilai tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik dan Independent Sample T-Test untuk menilai tingkat motivasi berdasarkan gender.

Bab IV bertujuan untuk menjawab permasalahan melalui hasil analisis data, pengaruh motivasi terhadap level aktivitas fisik dan gender. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti berisi tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik dan gender. Berdasarkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik dan tidak terdapat tingkat motivasi berdasarkan gender.

Bab V berisi mengenai kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat motivasi berdasarkan level aktivitas fisik dan gender. Pada kesimpulan ini pun dijelaskan bahwa kedua variabel mempunyai perbandingan. Selain itu, pada bab

ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutn

