

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga dan aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain untuk kebugaran jasmani, kegiatan olahraga juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan memiliki makna sosial langsung dan intrinsik bagi mereka yang terlibat (Seippel, 2006). Manfaat olahraga sudah cukup umum diketahui oleh masyarakat, Tetapi masih banyak masyarakat yang malas untuk berolahraga. Berdasarkan Laporan Nasional *Sport Development Index (SDI)* tahun 2021 yang dilakukan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong rendah. Dari total jumlah penduduk Indonesia, masyarakat yang masuk kategori kondisi kebugaran baik dan unggul sekali hanya mencapai 5,86%. Sebanyak 22,68% masyarakat dinyatakan tidak bugar, bahkan 53,63% masyarakat dinyatakan sangat tidak bugar. (Kemenpora, 2021).

Rendahnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat kebugaran. Karakteristik dalam diri seseorang dapat menjadi hambatan untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu luang, seperti kurangnya minat, kurangnya waktu, kurangnya motivasi, dan biaya aktivitas (Pate., 2011). Secara umum, motivasi berdampak pada arah, kekuatan, dan kegigihan dalam perilaku manusia. Berkaitan dengan aktivitas fisik, motivasi mempengaruhi kinerja, perilaku aktivitas fisik, dan hasil afektif baik positif maupun negatif (Manninen et al., 2022). Sebagian besar partisipan olahraga dan latihan dipengaruhi oleh motivasi, baik intrinsik maupun ekstrinsik. Tetapi masing-masing memiliki fokus tersendiri (Ryan et al., 1997).

Dua penelitian dengan penulis yang sama membandingkan antara olahraga dan latihan. Kedua penelitian tersebut mendapatkan hasil yang serupa bahwa partisipan olahraga menilai kesenangan dan kompetensi sebagai

motivator utama mereka, sedangkan partisipan latihan paling sering menyebut motif yang berhubungan dengan tubuh (Frederick & Ryan, 1993; Ryan et al., 1997). Hal ini menunjukkan bahwa olahraga dipengaruhi oleh motivasi intrinsik sedangkan latihan dipengaruhi oleh motivasi ekstrinsik (Kilpatrick et al., 2005). Berdasarkan studi tersebut, motivasi berolahraga ditentukan oleh tujuan dari partisipan olahraga.

Seiring perkembangan zaman, teknologi sudah semakin berkembang. Kenyamanan dan kecanggihan *gadget* menyebabkan para pengguna terlena dan menjadi malas bergerak termasuk berolahraga (Agustiningsih, 2018). Hal ini membuat sulit untuk mempertahankan motivasi tetap aktif (Gür et al., 2020). Berdasarkan beberapa studi sebelumnya, terdapat hubungan positif antara penggunaan ponsel dan perilaku menetap. Pengguna ponsel dengan intensitas tinggi mengalokasikan 18-33% lebih banyak waktu untuk duduk setiap hari daripada pengguna ponsel intensitas rendah (Barkley et al., 2020). Berdasarkan laporan dari perusahaan riset Datareportal, pengguna *gadget* di Indonesia hingga Januari 2022 mencapai 307,1 juta ini menunjukkan kenaikan 3,6% dari tahun sebelumnya, sedangkan pengguna internet naik 1% dari tahun sebelumnya yaitu mencapai 204,7 juta (Datareportal, 2022). Pengguna *smartphone* selalu meningkat tiap tahunnya, hal ini karena teknologi *smartphone* dapat digunakan di mana saja dan kapan saja, menghasilkan akses yang berpotensi lebih besar dan dengan demikian, meningkatkan efektivitas. Teknologi *smartphone* juga telah terbukti dapat digunakan, aman, dan hemat biaya (Gür et al., 2020).

Pesatnya perkembangan teknologi terutama *smartphone* telah memunculkan banyak inovasi, salah satunya sistem kesehatan *mobile*. Sistem kesehatan *mobile* telah digunakan untuk meningkatkan akses ke informasi kesehatan dan memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan (Gür et al., 2020). Sebuah survei nasional Amerika Serikat tahun 2015 menetapkan bahwa 58% aplikasi kesehatan seluler yang diunduh oleh pengguna seluler terkait dengan olahraga dan kebugaran (Krebs & Duncan, 2015). Aplikasi kebugaran

berfungsi sebagai komponen utama aplikasi kesehatan pada *smartphone*. Selain untuk melacak dan merekam aktivitas kesehatan dan kebugaran pengguna, aplikasi ini juga dapat memberi pengguna petunjuk latihan yang disesuaikan dan terperinci. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya aplikasi kebugaran diketahui memang mengandung aspek teknik perubahan perilaku yang dapat membantu dalam mempromosikan aktivitas fisik (Barkley et al., 2020). Dengan bantuan aplikasi kebugaran, pengguna mungkin merasa mudah untuk mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan kebugaran mereka (Zhang & Xu, 2020). Pada saat ini, masih sedikit yang meneliti aplikasi kebugaran yang memiliki fitur tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani secara mandiri. Aplikasi mahasiswa bugar menyediakan fitur untuk tes tingkat kebugaran agar dapat mengetahui tingkat kebugaran pengguna aplikasi juga menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan pengguna. Dengan demikian setelah mengetahui tingkat kebugaran, diharapkan pengguna lebih termotivasi untuk berolahraga. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga.

### **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat diambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh intervensi aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga?
2. Apakah ada perbedaan motivasi berolahraga mahasiswa yang diberikan intervensi aplikasi mahasiswa bugar dengan yang tidak?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh intervensi aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga.

2. Untuk mengetahui adakah perbedaan motivasi berolahraga mahasiswa yang diberikan intervensi aplikasi mahasiswa bugar dengan yang tidak.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam berbagai aspek. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan baru terkait aplikasi kebugaran dan motivasi berolahraga bagi setiap pembaca.

##### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Manfaat dari segi kebijakan, penelitian ini memberikan kebijakan pentingnya memahami motivasi yang dapat berpengaruh pada tingkat kebugaran.

##### **1.4.3 Manfaat Praktik**

Pembaca dapat memiliki gambaran tentang aplikasi kebugaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan motivasi berolahraga.

##### **1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan motivasi berolahraga.

#### **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penelitian ini, penyusunan dan penulisan pada tiap bab disesuaikan dengan Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI tahun 2019 (Saripudin et al., 2019). Berikut adalah penjelasan singkat pada tiap babnya:

Bab I adalah pendahuluan yang berisi latar belakang yang olahraga dan manfaat olahraga, motivasi berolahraga, juga penggunaan

gadget dan internet. Berikutnya, rumusan masalah dan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga. Selanjutnya, terdapat manfaat penelitian dan juga struktur organisasi.

Bab II kajian teori, pada bab ini berisi uraian teori- teori yang ada dalam penelitian. Kajian teori pada penelitian ini terdiri dari motivasi, aktivitas fisik, dan aplikasi selular.

Bab III, bab ini berisi tentang metode penelitian yang menjelaskan metode dan desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel untuk penelitian, instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti motivasi berolahraga, prosedur penelitian, juga analisis data.

Bab IV, menjelaskan dan membahas hasil juga temuan dari penelitian yang berisi pengaruh aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga.

Bab V, berisi tentang kesimpulan dari penelitian pengaruh aplikasi mahasiswa bugar terhadap motivasi berolahraga. Selain itu, pada bab ini juga membahas saran dan rekomendasi untuk peneliti selanjutnya.