

BAB 1

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kesenjangan generasi selalu menjadi topik diskusi sosial. Generasi yang menjadi fokus setidaknya mereka yang lahir antara 1997 hingga 2012 (Maros & Juniar, 2016) yang sering disebut dengan lahirnya atau terciptanya internet. Generasi internet semakin kuat dan berkembang dalam banyak hal dengan digitalisasi. Mereka ahli (*digital natives*) menggunakan berbagai alat teknis dan memiliki mentalitas multitasking yang unik yang membedakan mereka dari generasi sebelumnya (Christiani & Ikasari, 2020). Generasi ini disebut juga generasi tak terhingga dalam teknologi (Rahayu et al., 2021).

Generasi Z adalah pengguna aktif *smartphone* dan media social (Badri, 2022) dengan sangat cepat dalam mengakses informasi serta bereaksi terhadap gelombang informasi yang melingkupinya. Generasi Z cerdas, melek teknologi, kreatif, dan kritis. Generasi Z adalah pengguna aktif *smartphone* dan media sosial. Beberapa karakteristik utama Gen Z adalah generasi digital, global, sosial, seluler, dan visual. (Karima et al., 2022). Generasi Z lebih kecandungan *smartphone* daripada TV. Menurut (Hastini et al., 2020) Gen Z dapat menghabiskan sekitar sembilan jam sehari di ponsel cerdas mereka, sehingga mereka sangat bergantung pada teknologi seluler. Karena kondisi ini, kemampuan motorik Gen Z jauh lebih sinkron dibandingkan generasi sebelumnya, terutama pada mata, tangan, dan telinga. Hasil dari sebuah survei data yang dilakukan oleh APJII (2019) juga menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia rentang usia dari 10-55 tahun ke atas mengakses internet melalui *smartphone* (67,8%) (Septania & Proborini, 2020). Namun penggunaan gadget yang berlebihan

berdampak buruk bagi penggunaannya dan menimbulkan masalah baru yang berujung pada aspek ekonomi, sosial, budaya dan psikologis (Patimah & Herlambang, 2021).

Generasi ini memiliki karakter yang menyukai teknologi, fleksibel, cerdas, dan toleran terhadap perbedaan budaya. Mereka juga terhubung secara global dan berjejaring di dunia maya. Namun, generasi ini menyukai budaya instan dan terus-menerus mengunggah kehidupan mereka di media sosial, sehingga mereka tidak peka terhadap privasi. (Rastati, 2018). Generasi z banyak menghabiskan waktu dengan *gadget* sehingga menimbulkan kemalasan dalam kegiatan sosial dan olahraga. Hal ini pada gilirannya mempengaruhi motivasi mereka untuk melakukan aktivitas fisik agar tubuh mereka tetap sehat dan bugar.

Dalam hal olahraga, Generasi Z memiliki cara yang berbeda untuk memotivasi diri mereka sendiri. (Santoso, 2016). Generasi Z memiliki motivasi yang berbeda-beda. Dengan seperti itu motivasi generasi z dipengaruhi oleh dua faktor individu yang berbeda yang pertama perlakuan terhadap individu dan representasi individu. Kedua, faktor eksternal berupa lingkungan yang mendukung emosi individu, faktor terbesar adalah orang lain selain individu yang terpengaruh motivasi ini dapat memengaruhi tingkat kebugaran pada saat melakukan aktivitas fisik (Hidayat et al., 2017) Temuan dari penelitian ini sejalan dengan Fratri cov a dan Kirchmayer (2018). Dalam penelitian mereka tentang motivasi Generasi Z mengamati bahwa sifat pekerjaan yang tidak menarik, pekerjaan kelebihan beban, bekerja tanpa tujuan adalah hambatan motivasi. Demikian pula, mereka mengidentifikasi bahwa kemajuan karir, pertumbuhan karir, dan pembelajaran berkelanjutan bertindak sebagai factor utama dari motivasi. Temuan ini selaras dengan pemikiran Bruce Tulgan (2013), CEO dari *Rainmaker Thinking*, bahwa tanggung jawab terstruktur dan terdefinisi

dengan rasa maka memungkinkan Generasi Z untuk bekerja dan berhasil (Chillakuri, 2020).

Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang hubungan motivasi dengan kebugaran. Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Motivasi dan Kebugaran Masyarakat di Kabupaten Garut”.

I.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Bagaimana gambaran tingkat motivasi berolahraga di Kabupaten Garut?
- 2) Bagaimana gambaran tingkat kebugaran di Kabupaten Garut?
- 3) Apakah terdapat hubungan motivasi dengan kebugaran generasi z di Kabupaten Garut?

I.3 Tujuan

Adapun tujuan dari penelitian ini yang dilakukan peneliti adalah :

1. Untuk mendeskripsikan tingkat motivasi berolahraga masyarakat di Kabupaten Garut
2. Untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran masyarakat di Kabupaten Garut
3. Untuk menguji hubungan motivasi dengan kebugaran generasi z di kabupaten Garut?

I.4 Manfaat

Pada penelitian ini diharapkan dapat meberikan 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 motivasi dengan kebugaran fisik penting bagi kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

a. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumber pengetahuan baru bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan dalam meningkatkan motivasi berolahraga.

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 tingkat motivasi berolahraga.

d. Penulis

Sebagai sumber dan bahan masukan kepada para penulis untuk dapat menggali dan melakukan percobaan tentang tingkat motivasi berolahraga.

I.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, urutan penulisan dan hubungan antara satu bab dengan bab lainnya sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Saripudin et al., 2019).

Bab 1 pendahuluan menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang ini menjelaskan mengenai

penelitian yang perlu dilakukan, sehingga membahas penelitian mengenai Motivasi dengan Kebugaran Generasi Z. Urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang yang berisikan masalah yang melatar belakangi tentang motivasi, kebugaran, generasi z. 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, kebugaran, dan Generasi Z. Penelitian ini juga membahas hasil kajian terdahulu yang relevan.

Bab III metode penelitian, dijelaskan dalam penelitian ini menggunakan questioner *Behavioural regulation exercise and questionere* (Breq) dan *Bleep Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umur 12-25 tahun yang bertempat tinggal di Kabupaten Garut dengan jumlah sampel sebanyak 165 orang. Teknik dalam pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*.

Bab IV Hasil atau Temuan Penelitian, bertujuan untuk menjawab permasalahan melalui hasil analisis data. Hubungan motivasi dengan kebugaran. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti berisi tingkat motivasi berdasarkan kebugaran Generasi Z.

Bab V Kesimpulan, pada bab ini menjabarkan simpulan, implikasi dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.