

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Terlibat dalam aktivitas fisik sangatlah penting karena memiliki banyak manfaat. Aktivitas fisik merupakan sebuah gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka untuk menghasilkan energi (*WHO*, 2010). Aktivitas fisik melibatkan pengerahan tenaga dengan tujuan untuk mempertahankan kebugaran jasmani, kemampuan fungsional dari sistem tubuh serta dapat mencegah penyakit kronis (*US Dept of Health and Human Service*, 2010). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur tanpa mengalami kelelahan yang berarti orang tersebut memiliki tubuh yang bugar (Muhajir, 2004). Semakin bugar kondisi jasmani seseorang, maka tingkat kesehatannya akan semakin meningkat. Berdasarkan UU Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 ruang lingkup olahraga dibagi menjadi 3 (tiga) yaitu: (1) Olahraga pendidikan yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan formal yaitu kegiatan intrakurikuler atau ekstrakurikuler dan melalui jalur nonformal yaitu kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan. (2) Olahraga masyarakat yang bertujuan untuk membudayakan aktivitas fisik, menumbuhkan kegembiraan dan mempertahankan juga meningkatkan kebugaran fisik. (3) Olahraga prestasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat martabat bangsa yang dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Pengembangan dari aktivitas fisik adalah kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang memiliki aturan formal atau informal yang melibatkan persaingan melawan orang lain atau diri sendiri (*Centers for Disease Control and Prevention*, 1996). Kegiatan olahraga dengan tujuan prestasi umumnya membutuhkan *skill* atau keterampilan tertentu yang akan difokuskan pada cabang olahraga pilihan. Menurut Santosa (2017) pelaku kegiatan olahraga dengan tujuan prestasi yaitu melakukan kegiatan olahraga lebih dari keperluannya untuk memelihara kesehatan.

Meskipun banyak manfaat dalam melakukan aktivitas fisik menurut data surveilans populasi hasil penelitian dari Colley (2011) dan Hallal (2012)

menunjukkan bahwa kebanyakan orang dewasa dan anak-anak di negara maju tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup untuk mencapai kesehatan. Menurut hasil penelitian terdapat penurunan yang signifikan dalam durasi aktivitas fisik dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Serta hasil penelitian menunjukkan penurunan aktivitas fisik yang signifikan pada siswa yang dianggap “cukup aktif” (yaitu mereka yang memiliki durasi melakukan aktivitas fisik mingguan >150 menit). Diketahui setelah masa transisi, dari 84,3% aktivitas fisik di sekolah menengah menjadi 73,6% aktivitas fisik di perguruan tinggi (Oliver, 2021). Terlebih lagi sebuah penelitian Grunbaum, Kann, Kinchen (2001) menunjukkan bahwa hampir setengah dari semua mahasiswa melaporkan penurunan aktivitas fisik setelah lulus.

Berdasarkan observasi di lapangan, Universitas Pendidikan Indonesia memiliki sarana dan prasarana yang representatif untuk menunjang mahasiswa melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Namun, kenyataannya sarana dan prasarana yang tersedia belum digunakan secara maksimal. Selain itu, di masa pandemik *Covid 19* ini dapat mempengaruhi tingkat kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Berdasarkan tinjauan sistematis dari 66 studi menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan motivasi aktivitas fisik dan peningkatan pola hidup sedenter. Dari studi yang mengukur perubahan aktivitas fisik pra *Covid 19* dan pasca *Covid 19* terdapat 8 studi yang melaporkan bahwa >50% dari populasi yang diperiksa mengalami penurunan aktivitas fisik selama diberlakukannya *social distancing* atau *lockdown* pada orang dewasa dan anak-anak yang sehat (Stephanie, 2021). Menurut sebuah penelitian gaya hidup sedenter terutama duduk dan menonton televisi dalam waktu yang cukup lama akan meningkatkan resiko penyakit kronis (Pettersson, et al., 2018). Selain itu menurut sebuah penelitian menemukan bahwa orang yang tidak aktif secara fisik setidaknya dua tahun sebelum pandemik *Covid 19* lebih rentan untuk menjalani perawatan intensif akibat *Covid 19*, dibandingkan dengan faktor resiko lain seperti merokok, obesitas, atau hipertensi. Tidak aktif secara fisik merupakan faktor resiko terkuat diantara faktor lainnya (Sallis, et al., 2021).

Terlibat gaya hidup aktif di usia muda adalah sebuah prediksi kehidupan dewasa yang sehat. Dengan berpartisipasi secara teratur dalam kegiatan olahraga

dan aktivitas fisik akan menghasilkan gaya hidup aktif yang berpeluang menurunkan berbagai macam penyakit, seperti; hipertensi, osteoporosis, kanker dan diabetes (Stalmatakis & Weiler, 2010). Selanjutnya menurut penelitian lain mengatakan bahwa dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dapat mengembangkan perkembangan fisik, sosial dan psikologis terkait prestasi untuk meningkatkan diri dan identitas (Aaron, 2005). Kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi perlu diungkap karena kurangnya gaya hidup aktif pada mahasiswa perguruan tinggi menyebabkan masalah kesehatan yang signifikan sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup. Untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, dibutuhkan perencanaan dan pengembangan strategi untuk dapat memotivasi mahasiswa berpartisipasi secara aktif.

Kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di perguruan tinggi menurut Kilpatrick (2014) menyatakan bahwa mahasiswa perguruan tinggi lebih banyak berpartisipasi dalam melakukan aktivitas fisik daripada kegiatan olahraga serta mahasiswa perempuan menyatakan terkendala dalam menggunakan sarana prasarana karena kurangnya pengetahuan, merasa tidak nyaman menggunakan fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan laki-laki dan secara disengaja atau tidak penampilan maskulin yang menempati ruang secara visual, sonik dan energik dapat membuat perempuan keluar dari ruang. Hal ini menunjukkan perlunya mempelajari motivasi dan perilaku kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi sehingga peneliti dapat mengembangkan program dan intervensi yang lebih baik untuk memperbaiki pola kegiatan olahraga dan aktivitas fisik serta meningkatkan partisipasi kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.

Dalam konteks partisipasi kegiatan olahraga dan aktivitas fisik, wanita seringkali dikaitkan dengan permasalahan gender. Banyaknya anggapan bahwa perempuan dalam berolahraga dikaitkan dengan stereotip sifat kewanitaan menjadi anggun dan tidak agresif. Sedangkan laki-laki dipandang lebih cocok untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik karena dalam melakukannya membutuhkan pengerahan tenaga, kekuatan, dan power sebesar mungkin. Menurut Berliana (2014) di Indonesia menunjukkan bahwa peluang perempuan dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sangatlah kecil. Hal ini seringkali

dikaitkan dengan budaya, sehingga sampai sekarang Indonesia masih menghadapi persoalan kesetaraan gender yang konon belum terpecahkan. Menurut Knez (2010) selain dibatasi oleh budaya, partisipasi wanita dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik juga dibatasi oleh agama, khususnya bagi wanita muslim. Begitu juga menurut Walseth dan Fasting (2004), Hargreaves (2014) hambatan perempuan muslim dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yaitu dipengaruhi oleh keluarga, harapan sosialkultural perempuan muslim dalam olahraga, patriarki, identitas etnis dan agama.

Meskipun terdapat hambatan dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik bagi perempuan, terdapat sebuah penelitian yang menemukan banyak perempuan muslim berpendapat bahwa kegiatan olahraga dan aktivitas fisik merupakan sebuah kegiatan positif jika dilakukan sesuai norma-norma islam (Benn, 1996). Menurut penelitian oleh Flintoff dan Scraton (2001) menemukan bahwa beberapa perempuan muslim yang masih muda menikmati melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sesuai dengan identitas etnis dan agama. Mereka menciptakan budaya tertentu dan ruang khusus bagi perempuan yang merasa kurang mendapatkan kesempatan melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di Sekolah. Meskipun bukti-bukti ditemukan bahwa kegiatan olahraga dan aktivitas fisik tidak hanya cocok untuk laki-laki, tetapi juga untuk perempuan, implementasinya masih terkait dengan dualisme tradisional dalam sistem budaya masyarakat yang menempatkan laki-laki dan karakteristik maskulinitasnya jauh lebih berpeluang untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi dan aktivitas fisik untuk tujuan kebugaran jasmani dari pada perempuan (Clasen, 2001).

Terdapat banyak penelitian sebelumnya yang telah membahas mengenai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik secara terpisah. Namun, penelitian secara langsung yang membandingkan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (*sport*) dan aktivitas fisik (*physical activity*) pada tinjauan *gender* masih jarang, khususnya di Indonesia. Adapun penelitian yang membandingkan motivasi aktivitas fisik pada mahasiswa perempuan dan laki-laki. Hasilnya menunjukkan bahwa laki-laki melakukan aktivitas fisik dengan alasan karena mereka menyukainya, merasa senang bertemu dengan teman-teman, merasa dirinya

kompeten secara fisik dan menyukai persaingan atau tantangan (Fazanes, 2020). Sedangkan perempuan melakukan aktivitas fisik dengan motif yang berhubungan kesenangan, afiliasi dan penampilan yang termasuk dalam faktor ekstrinsik (Walker, 2022). Penelitian lain yang ditulis oleh Ong (2017) melakukan penelitian dengan membandingkan motivasi dalam kegiatan olahraga dengan tujuan prestasi pada atlet elit perempuan dan laki-laki. Hasilnya menunjukkan bahwa laki-laki memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam berkompetisi daripada perempuan. Menurut penelitian lain mengatakan bahwa peluang lebih besar dalam kegiatan olahraga adalah laki-laki dibandingkan dengan perempuan karena laki-laki lebih cocok dalam melakukan kegiatan olahraga kompetitif (Walker, 2022). Dalam hal ini, motivasi utama dalam melakukan olahraga pada atlet elit yaitu kompetisi yang merupakan faktor intrinsik. Salah satu keterbatasan dalam penelitian sebelumnya yaitu hanya memberikan gambaran tentang apa yang terjadi pada saat penelitian tersebut. Sedangkan motivasi berolahraga setiap individu mungkin saja dapat berubah dari waktu ke waktu. Dimana kondisi saat ini sedang mengalami pandemik *Covid 19*.

Dalam penelitian ini, tujuan utama peneliti adalah ingin mengetahui bagaimanakah motivasi mahasiswa UPI dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik. Selain itu peneliti ingin mengetahui bagaimanakah perbedaan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam kegiatan olahraga dan perbedaan motivasi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki dalam aktivitas fisik berdasarkan kondisi saat ini dimana sedang mengalami pandemik *Covid 19*. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Motivasi Mahasiswa UPI dalam Kegiatan Olahraga dan Aktivitas Fisik dari Perspektif Gender”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian yaitu :

- 1.2.1. Bagaimanakah motivasi mahasiswa UPI dalam kegiatan olahraga ditinjau dari perspektif gender?

- 1.2.2. Bagaimanakah motivasi mahasiswa UPI dalam aktivitas fisik ditinjau dari perspektif gender?
- 1.2.3. Apakah terdapat perbedaan motivasi mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki di UPI dalam kegiatan olahraga?
- 1.2.4. Apakah terdapat perbedaan motivasi mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki di UPI dalam aktivitas fisik?

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah :

- 1.3.1. Untuk mengkaji bagaimanakah motivasi mahasiswa UPI dalam kegiatan olahraga ditinjau dari perspektif gender.
- 1.3.2. Untuk mengkaji bagaimanakah motivasi mahasiswa UPI dalam aktivitas fisik ditinjau dari perspektif gender.
- 1.3.3. Untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan motivasi mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki di UPI dalam kegiatan olahraga.
- 1.3.4. Untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan motivasi mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki di UPI dalam aktivitas fisik.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan praktis yang dipaparkan sebagai berikut:

1.4.1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan:

- 1.4.1.1 Dapat menjadi pengetahuan dan informasi bagi ilmu pendidikan dan pelatihan, utamanya pendidikan olahraga dan pelatihan olahraga, khususnya dalam penanganan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.
- 1.4.1.2 Dapat berguna bagi individu untuk merancang, mengimplementasikan dan mengevaluasi program kegiatan olahraga dan aktivitas fisik untuk meningkatkan prestasi mahasiswa di bidang olahraga dan meningkatkan kesehatan mahasiswa.

1.4.1.3 Dapat memberikan sumbangan pemikiran baik pada mahasiswa pelaku olahraga maupun non-olahraga dan juga masyarakat umum untuk lebih menyadari pentingnya melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik agar terhindar dari pola hidup sedenter. Serta dapat menghapus *image*, mengenai adanya pemilahan antara olahraga untuk perempuan dan untuk laki-laki atau bahkan yang lebih mendasar lagi mengenai sebuah ungkapan yang mengatakan bahwa olahraga hanya cocok atau diperuntukan untuk laki-laki saja.

1.4.2. Secara Praktis

Secara praktis kajian ini diharapkan:

1.4.2.1 Dapat menjadi pedoman untuk meningkatkan motivasi mahasiswa dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan partisipasi, mendorong kesadaran mahasiswa dalam menjaga kesehatan dan juga prestasi olahraga.

1.4.2.2 Sarana dan prasarana yang ada di Universitas Pendidikan Indonesia dapat digunakan secara maksimal oleh mahasiswa.

1.4.2.3 Dapat memberikan manfaat bagi pelaku olahraga maupun non-olahraga agar dapat memperkecil bias gender dalam melakukan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik.

1.5. Struktur Penulisan

Adapun struktur organisasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 BAB I menjadi dasar penelitian yang berisikan latar belakang penelitian yang meliputi pengertian kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang dikaitkan dengan perspektif gender. Selain itu terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoretis dan praktis serta struktur penelitian.

1.5.2 BAB II berisikan kajian pustaka terkait dengan penelitian. Kajian pustaka dalam penelitian ini berupa konsep, teori, dan penelitian terdahulu yang relevan. Diantaranya mengenai aktivitas fisik, olahraga, motivasi berolahraga, partisipasi olahraga. Selanjutnya dalam bab ini memaparkan

mengenai beberapa penelitian yang relevan, kerangka berpikir dan diakhiri dengan hipotesis.

- 1.5.3 BAB III berisikan metode penelitian, diantaranya sebagai berikut: metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survey, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4 BAB IV menyampaikan dua hal utama, yakni temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis, dan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.
- 1.5.5 BAB V berisikan kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil penelitian.