

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari manusia senantiasa terdorong untuk melakukan berbagai kegiatan dalam memenuhi kebutuhannya, salah satu aspek sumber motivasi pendorong tindakan manusia tersebut disebut minat. Minat itu sendiri merupakan sebuah aspek penting dari motivasi yang mempengaruhi perhatian, belajar, berpikir dan prestasi seseorang merupakan usahanya dalam mencapai sesuatu yang diinginkan, hal ini didasarkan pada pengertian minat yaitu sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu dalam memenuhi tujuan tertentu. Surya (1983:75) menjelaskan bahwa “Minat sebagai peningkatan perhatian terhadap suatu objek yang sangkut paut dengan dirinya, jadi minat merupakan kecenderungan dalam suatu kegiatan untuk memperkuat motif”. Dorongan atau motif yang ada pada diri individu tersebut merupakan minat individu terhadap kegiatan tersebut. Jadi, minat merupakan pendukung untuk motif seseorang terhadap suatu kegiatan.

Selanjutnya pengertian minat menurut Dakir dalam <http://belajarpsikologi.com/pengertian-minat> bahwa:

Untuk mencapai prestasi yang baik di samping kecerdasan juga minat, sebab tanpa adanya minat segala kegiatan akan dilakukan kurang efektif dan efisien. Dalam percakapan sehari-hari pengertian perhatian dikacaukan dengan minat dalam pelaksanaan perhatian seolah-olah kita menonjolkan fungsi pikiran, sedangkan dalam minat seolah-olah menonjolkan fungsi rasa, tetapi kenyataannya apa yang menarik minat menyebabkan pula kita

berperhatian, dan apa yang menyebabkan perhatian kita tertarik minatpun menyertai kita.

Dari pengertian minat di atas memberikan pengertian bahwa minat menyebabkan perhatian di mana minat seolah-olah menonjolkan fungsi rasa dan perhatian seolah-olah menonjolkan fungsi pikiran. Hal ini menegaskan bahwa apa yang menarik minat menyebabkan pula kita memperhatikan dan apa yang menyebabkan memperhatikan kita tertarik, minatpun menyertainya jadi ada hubungan antara minat dan perhatian.

Kemudian menurut Dimiyati (2006:143) menyatakan bahwa:

Minat adalah sebagai sebab yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada situasi atau aktivitas tertentu dan bukan pada yang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular oleh hadirnya seseorang atau sesuatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktifitas.

Besar kemungkinan bahwa minat yang dimiliki setiap orang akan berbeda-beda dalam melakukan sesuatu aktifitas, ada yang memiliki minat untuk belajar, berpikir, berolahraga, berprestasi, kesenangan dan kepuasan tergantung dari tujuannya masing-masing.

Dari beberapa definisi minat di atas dapat digambarkan, bahwa minat merupakan sebuah dorongan sebagai kekuatan rasa yang menjadi daya penggerak seseorang dalam melakukan aktivitas dengan penuh ketekunan dan cenderung menetap, di mana aktivitas tersebut merupakan proses pengalaman yang dilakukan dengan penuh kesadaran.

Dengan demikian aktivitas yang dilakukan cenderung didasari oleh minat, termasuk kegiatan olahraga. Oleh karena itu, olahraga yang dilakukannya akan mempunyai tujuan yaitu kesehatan. Salah satu olahraga yang menuntut ke arah tujuan tersebut adalah olahraga rekreasi. Seseorang yang memiliki minat untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi didasari atas kebutuhan terhadap kegiatan tersebut, meskipun seseorang melakukan kegiatan olahraga rekreasi untuk mencari kesenangan dan kepuasan, akan tetapi diduga ada dampak pengiring lain, yaitu tubuh menjadi bugar, merasa aman, merasa banyak teman dan ada penghargaan bagi dirinya, pengertian olahraga rekreasi menurut Kusmaedi (2002:4) “olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan untuk tujuan rekreasi.

Kegiatan fisik yang dilakukan melalui olahraga rekreasi, tentunya didasarkan pada motif atau dorongan yang timbul pada diri sendiri sehingga hasilnya akan menimbulkan kesenangan pribadi yang secara tidak langsung sudah menanamkan budaya hidup sehat.

Aspek kesehatan merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan makna kebugaran jasmani, berkaitan dengan makna kebugaran jasmani, para ahli menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Giriwojoyo (2007:6) bahwa:

Kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis yang mendukung tuntutan tugas fisik sehari-hari, dan juga masih mempunyai cadangan untuk melakukan kegiatan fisik lainnya yang diperlukan secara mendadak dalam menghadapi tugas ekstra.

Oleh karena itu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan haruslah didukung dengan kebugaran jasmani, dan derajat kebugaran jasmani setiap individu bersifat relatif tergantung oleh aktivitas yang dilakukan setiap individu, serta derajat kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu tergantung kepada fisik yang dilakukan sehari-hari.

Kebugaran jasmani selalu dikaitkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan, dengan tubuh yang bugar maka seseorang akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya rasa lelah atau rasa malas. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Irianto (2004:2) bahwa “kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.”

Maka dari itu seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, karena untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja tetapi juga dituntut memiliki kebugaran yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa minat yang timbul dari diri sendiri untuk melakukan olahraga rekreasi akan mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga, sehingga nantinya akan mendapatkan kebugaran jasmani sebagai akibat dari aktivitas olahraga yang telah dilakukan. Bertitik tolak dari penjelasan tersebut, penulis terdorong untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Minat Berolahraga Rekreasi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja di Desa Serang Kabupaten Sumedang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, permasalahan yang perlu diangkat dalam penelitian ini yaitu pentingnya menumbuhkan minat untuk berolahraga rekreasi supaya olahraganya dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tujuan dari olahraga yaitu tingkat kebugaran jasmani bisa terwujud. Fenomena yang terjadi pada saat sekarang ini, banyak sekali orang yang niatnya melakukan olahraga tetapi hanya sekedar jalan-jalan saja khususnya yang dilakukan oleh remaja. Padahal apabila olahraga dilakukan dengan sungguh-sungguh dan kemudian melakukan hal yang lain, aspek kebugaran jasmani akan bisa dicapai. Sehingga disamping mendapatkan tubuh yang bugar aspek lainnya seperti rekreasi juga dapat diperoleh.

Dari pemikiran tersebut, penulis merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan “Apakah terdapat hubungan antara minat berolahraga rekreasi dengan kebugaran jasmani remaja desa Serang?.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan harus mempunyai dan mengandung maksud tertentu. Berdasarkan latar belakang masalah tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan minat berolahraga rekreasi dengan tingkat kebugaran jasmani remaja Desa Serang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat dan menjadikan bahan masukan serta pertimbangan bagi semua pihak yang terkait. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis diharapkan menjadi sumbangan keilmuan tentang minat berolahraga, serta menjadi suatu informasi dalam usaha pengembangan olahraga rekreasi di segala bidang khususnya dalam kegiatan aktivitas fisik.
2. Secara praktis sebagai bahan masukan bagi pihak-pihak terkait dalam upaya meningkatkan potensi diri minat remaja untuk melakukan olahraga rekreasi yang nantinya akan berdampak terhadap kebugaran jasmani, serta memberikan sumbangan pemikiran bagi pelaksanaan penelitian yang relevan di masa yang akan datang.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan suatu tumpuan pandangan terhadap masalah yang dihadapi. Anggapan dasar menjadi titik tolak pandangan dalam penelitian sebagai pegangan pokok bagi penulis dalam melakukan sebuah penelitian.-

Adapun anggapan dasar yang dipergunakan oleh penulis sebagai titik tolak dalam penelitian ini adalah dengan adanya minat yang timbul sebagai dorongan untuk melakukan olahraga rekreasi yang memegang tujuan untuk kesehatan akan menghasilkan dampak positif yaitu kebugaran jasmani bagi pelakunya Hal ini dikarenakan di dalam melakukan kegiatan olahraga rekreasi yang didasari oleh minat yang kuat, aspek lain yang mengganggu terhadap aktivitas yang dilakukan

bisa dicegah, sehingga akan fokus terhadap tujuan yang hendak dicapai yaitu kebugaran jasmani.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kusmaedi (2002:2) adalah sebagai berikut:

Rekreasi adalah suatu kegiatan pengisi waktu luang yang melibatkan fisik, mental atau emosi dan sosial yang mengandung sifat pemulihan kembali kondisi seseorang dari segala beban yang timbul akibat kegiatan sehari-hari dan dilaksanakan dengan kesadaran sendiri.

Selanjutnya Dimiyati (2006:143) menyatakan bahwa:

Minat adalah sebagai sebab yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada situasi atau aktivitas tertentu dan bukan pada yang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular oleh hadirnya seseorang atau sesuatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktifitas.

Aktivitas seperti olahraga rekreasi yang di dasari oleh minat akan menimbulkan suatu dorongan yang kuat supaya aktivitasnya dapat dilakukan dengan sungguh-sungguh sehingga peningkatan kebugaran jasmani diperoleh bagi pelakunya.

Jadi diduga bahwa olahraga rekreasi yang didasari oleh minat sangat berhubungan erat dengan kebugaran jasmani.

F. Pembatasan Penelitian

Untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, diperlukan pembatasan penelitian. Adapun pembatasan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masalah yang diteliti adalah hubungan minat berolahraga rekreasi dengan tingkat kebugaran jasmani.
2. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja Desa Serang.
3. Sampelnya adalah remaja Desa Serang sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel ini berdasarkan pendapat Syaodih (2008:261) yang menjelaskan bahwa:

Secara umum, untuk penelitian korelasional jumlah sampel (n) sebanyak 30 individu telah dipandang cukup besar, sedang dalam penelitian Kausal-Komparatif dan eksperimental 15 individu untuk setiap kelompok yang dibandingkan dipandang sudah cukup memadai, sedang untuk kelompok-kelompok sampel berkisar antara 20 sampai 50 individu.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka penulis menentukan jumlah sampel yang diambil sebanyak 30 orang.

G. Penjelasan Istilah

Sesuai dengan judul penelitian “Hubungan Minat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja Desa Serang”

Adapun pengertiannya yaitu:

1. Minat menurut Dimiyati (2006:143) menyatakan bahwa:

Minat adalah sebagai sebab yaitu kekuatan pendorong yang memaksa seseorang menaruh perhatian pada situasi atau aktivitas tertentu dan bukan pada yang lain, atau minat sebagai akibat yaitu pengalaman efektif yang distimular oleh hadirnya seseorang atau sesuatu obyek, atau karena berpartisipasi dalam suatu aktifitas.

Di dalam penelitian ini minat yang dimaksud adalah minat berolahraga yaitu suatu dorongan melakukan aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Kebugaran Jasmani menurut Giriwijoyo (2007:3) adalah:

Keadaan kemampuan jasmani untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran jasmani yang dimaksud dalam konteks penelitian adalah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan para remaja di desa Serang untuk melakukan olahraga agar para remaja tersebut tumbuh berkembang dengan baik dan mempunyai tubuh yang sehat sehingga menunjang para remaja dalam proses kegiatannya.