

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting dilakukan oleh setiap individu. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat (5), olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu contoh cabang olahraga yang ada di Indonesia adalah taekwondo. Taekwondo adalah olahraga seni beladiri asal Korea Selatan yang dominan menggunakan tendangan saat latihan maupun bertanding. Taekwondo terbagi menjadi dua kategori, yaitu *kyourugi* (tarung), *poomsae* (seni), dan *kyukpa* (pemecahan). Taekwondo merupakan salah satu olahraga beladiri yang populer dan banyak diminati di Indonesia, baik berlatih hanya sekedar untuk menjaga kebugaran, untuk bisa membela diri, atau mencapai suatu prestasi. Hal ini terlihat dari banyaknya klub taekwondo yang terbentuk dari berbagai daerah, banyak sekolah dan universitas yang mengadakan ekstrakurikuler atau unit kegiatan olahraga taekwondo. Bahkan banyak pelatih yang membuka diri untuk melatih privat. Dengan banyaknya klub taekwondo yang terbentuk, maka makin sering pula event taekwondo diselenggarakan, mulai dari tingkat cabang, daerah, provinsi, nasional, sampai internasional.

Seseorang yang menjadi peserta dalam pertandingan taekwondo untuk mencapai hasil terbaik dalam mencetak skor disebut atlet taekwondo. Atlet

merupakan bagian dari olahraga prestasi. Dijelaskan pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat (13), olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi menuntut seorang atlet untuk bisa menjadi juara dalam setiap pertandingan. Untuk itu, atlet taekwondo harus memiliki kondisi fisik yang prima dan teknik yang mumpuni. Pondasi dari komponen penyusun kebugaran jasmani pada atlet taekwondo adalah daya tahan (*endurance*). Jika daya tahan fisiknya baik, maka komponen lainnya seperti kekuatan (*strength*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), fleksibilitas (*flexibility*), ketepatan (*accuracy*) dan reaksi (*reaction*) akan mengikuti.

Tetapi sejak awal tahun 2020, atlet mulai tidak bisa lagi beraktivitas dengan normal karena dunia digemparkan dengan munculnya virus Covid-19. Covid-19 adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus yang dapat ditularkan dari manusia ke manusia ini pertama kali terdeteksi berasal dari pasar hewan dan makanan laut di Kota Wuhan, Hubei, China Tiongkok (Susilo, et al., 2020). Gejala paling umum yang biasa dirasakan oleh penderita Covid-19 adalah demam, batuk kering, dan rasa lelah. Gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap (WHO, 2020).

Virus Covid-19 ini memiliki dampak yang sangat besar di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Virus berbahaya ini menyebar dengan sangat pesat,

memaksakan pemerintah mengeluarkan kebijakan agar masyarakat untuk tidak melakukan aktivitas di luar ruangan dan berkerumun dengan banyak orang (*physical distancing*). Banyak kampanye di media sosial seperti ‘#DiRumahAja’ dan ‘*Stay at Home*’ untuk menyuarakan agar masyarakat tidak bepergian keluar rumah jika tidak ada kepentingan mendesak. Hal ini berdampak cukup besar pada pelaku olahraga termasuk pelatih dan atlet taekwondo.

Setiap atlet memiliki target untuk bisa mencetak prestasi lebih baik lagi. Atlet taekwondo yang biasanya berlatih untuk bisa meningkatkan daya tahan tubuh dan teknik yang dimiliki, kini atlet memiliki ruang gerak yang terbatas karena kebijakan yang ada. Banyak tempat olahraga yang tutup, pemusatan latihan yang memulangkan atletnya, pertandingan yang diundur bahkan ditiadakan. Keadaan ini membuat atlet taekwondo seperti tidak ada target yang harus dicapai dalam waktu dekat karena banyak seleksi atau kejuaraan yang belum ditetapkan kapan diundurannya agenda tersebut. Hal ini membuat banyak atlet taekwondo jadi malas latihan karena tidak ada pelatih yang mengawasi.

Tetapi dampak pandemi Covid-19 ini tidak membuat seluruh atlet taekwondo jadi berleha-leha pada tanggung jawabnya dalam latihan, masih banyak atlet yang melaksanakan latihan di rumah (*workout from home*). Pelatih pun masih bisa memantau atletnya saat latihan dengan cara mengakses video atau memantau langsung melalui sistem daring (dalam jaringan). Walau tidak banyak pelatih yang melaksanakan latihan virtual seperti itu, banyak atlet taekwondo yang memutuskan untuk tetap latihan secara individu.

Banyak program latihan yang bisa dilakukan atlet taekwondo di dalam rumah. Jika biasanya latihan daya tahan tubuh memerlukan area yang luas seperti lari berkeliling lapangan, bersepeda, atau berenang, maka atlet bisa ganti program latihan di rumah melakukan latihan *skipping*, menari, jalan cepat di sekitar rumah atau naik turun tangga selama 10-15 menit 2-3 repetisi, atau melakukan senam aerobik dengan mengikuti tutorial dari *youtube*. Untuk latihan penguatan bisa melakukan *push up*, *sit up*, *back up*, *squat*, *lunges*, *plank*, atau gerakan lainnya. Untuk latihan teknik, atlet *kyourugi* bisa minta bantuan orang rumah untuk menjadi partner latihan untuk memegang target. Jika tidak ada pasangannya, atlet bisa melakukan *shadow fight*.

Atlet taekwondo yang latihan ditengah pandemi Covid-19 ini memiliki motivasi yang berbeda-beda. Motivasi adalah suatu dorongan untuk melakukan tindakan baik pengaruh dari intrinsik maupun ekstrinsik. Keikutsertaan latihan selama karantina ini tidak semata-mata karena pengaruh dari dalam diri saja, tetapi bisa dipengaruhi oleh adanya rangsangan dari luar. Latihan selama masa karantina memiliki beberapa kekurangan seperti ruang gerak yang terbatas, peralatan yang kurang lengkap, tidak adanya partner latihan, dan ukuran intensitas latihan yang tidak sesuai karena tidak ada yang mengoreksi secara langsung. Tingkat keseriusan atlet dalam menjalani latihan juga berbeda-beda, tidak semua atlet taekwondo yang latihan tanpa diperhatikan langsung oleh pelatih memiliki tingkat keseriusan yang tinggi. Masih ada beberapa atlet yang latihan virtual dengan pelatihnya dilakukan dengan terpaksa karena dorongan ekstrinsik yang

membuat atlet harus melakukannya, misal paksaan dari pelatih, orang tua, senior, atau teman-temannya.

Dari masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap motivasi seorang atlet taekwondo untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19, apakah memiliki motivasi yang sama atau berbeda-beda. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat motivasi atlet taekwondo untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19 pada atlet junior Antero Klub.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mendorong atlet junior taekwondo Antero klub untuk tetap latihan selama masa karantina.
2. Tingkat keseriusan atlet junior taekwondo Antero klub saat latihan selama masa karantina.
3. Program latihan yang dilaksanakan selama masa karantina.
4. Target yang ingin dicapai atlet taekwondo junior Antero klub selama latihan pada masa karantina.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti akan membatasi masalah untuk fokus pada “Motivasi Atlet Junior Antero Klub Untuk Tetap Latihan Selama Masa Karantina Pandemi Covid-19”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar motivasi intrinsik atlet junior taekwondo Antero klub untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19?
2. Seberapa besar motivasi ekstrinsik atlet junior taekwondo Antero klub untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19?
3. Manakah motivasi yang lebih besar dalam atlet junior taekwondo Antero klub untuk tetap latihan selama masa karantina pandemi Covid-19?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan kegunaan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui seberapa besar motivasi intrinsik dan ekstrinsik atlet junior taekwondo Antero klub untuk tetap berolahraga selama masa karantina pandemi Covid-19.
2. Menjadi gambaran bagi pelatih atlet junior taekwondo Antero klub untuk bisa menerapkan solusi yang tepat untuk meningkatkan motivasi atlet junior.
3. Sebagai referensi untuk peneliti di masa depan jika melakukan penelitian dengan kasus yang serupa.