

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berolahraga merupakan satu kunci kuat agar tubuh sehat dan terjaga. Kita tau banyak sekali dampak positif berolahraga bagi kesehatan tubuh. Tapi terlalu sering berolahraga juga tidak baik bagi tubuh kita karena adanya dampak negatif, itu semua menuntut kita untuk selalu mengatur jam latihan dan istirahat. Akan terjadi kelelahan otot kronis jika kita melakukan *over training* (*American Council on Exercise* (ACE)). Adapun efek lainnya seperti sulit tidur dan hormon yang tidak terkendali, tentunya itu semua tidak baik untuk tubuh. Menurut sebuah studi pada Mei 2017 di *Journal of Applied Physiology*, latihan berlebihan dan sering dapat membahayakan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit.

Bisa kita lihat sekarang, berolahraga bukan hanya sekedar untuk ajang prestasi, tapi untuk rekreasi, menjaga kebugaran jasmani, dan juga pendidikan. Masa kini olahraga sudah menjadi *soft power* suatu negara, dimana olahraga menjadi media yang sangat berpengaruh bagi suatu negara di kancah internasional. Perkembangan dunia olahraga sangatlah cepat, pertandingan olahraga selalu menjadi sorotan yang menyebabkan penyebaran tiap cabang olahraga semakin besar dan dapat menyebar di seluruh dunia. Salah satu olahraga yang belum lama masuk di Indonesia dan akan peneliti teliti yaitu *Petanque. Confederation Mondiale Sport Boules*

(2015: 7). *Petanque* merupakan permainan yang dimainkan tim dengan memainkan *boules*, dengan cara pemain harus melempar bola besi sampai mendekati sebuah bola kayu (*jack*) sebagai target ataupun menembak *boules* di nomor *shooting* semua dilakukan didalam lingkaran kecil (*circle*). Organisasi *Petanque* di Indoneia yaitu Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) yang berdiri tahun 2011 menjelang kejuaraan SEA GAMES XXVI. Perkembangan *Petanque* terus berlanjut sampai saat ini dan hampir tiap daerah sudah memiliki pemain. Di DKI juga sudah rata tersebar permainan ini karna sering disosialisasikan contohnya oleh mahasiswa dari Universitas Negeri Jakarta. DKI Jakarta sudah ramai terdapat club *Petanque*. Didalam club *Petanque* tersebut tentunya rutin melakukan latihan dan mengikuti kejuaraan. Peneliti yakin tiap atlet *Petanque* di DKI Jakarta memiliki motivasi semangat dan keinginan yang kuat terlebih seringnya mengikuti pertandingan. Tiap cabang olahraga atletnya harus memiliki kemampuan komponen biomotor yang baik untuk meningkatkan prestasinya (Sinulingga, A., Hardinoto, N., & Karo-Karo, A. A. P., 2020)

Covid-19 merupakan suatu virus yang berasal dari Wuhan, China. Penyebaran *Covid-19* sangat membahayakan, penularannya sangat cepat, kontak fisik yang dapat ditularkan dari mulut, mata dan hidung. *Covid-19* berdampak kepada kehidupan sosial (Syafriada, S.,

Hartati,R.,2020). Virus ini sangat cepat melemahkan sistem imun dan merusak jaringan dalam tubuh terlebih pada usia tua dan sudah mengalami banyak masalah kesehatan. Hanya hitungan bulan virus tersebar di seluruh dunia termasuk Indonesia dan cara pemerintah menangani dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Awal tahun 2020 menjadi tantangan bagi para atlet *Petanque* di DKI Jakarta karna mengalami dampak *covid 19* yang menyebabkan latihan dipindahkan sementara di rumah masing-masing atau latihan bersama yang dibatasi. Banyak dampak yang ditimbulkan karena adanya aturan baru tersebut,dan banyak juga masalah yang muncul karena latihan individu,seperti kurangnya lahan untuk melakukan latihan,tidak adanya partner latihan,dan terbatasnya sarana untuk latihan individu. Tapi para pelatih selalu memberi program agar walau latihan individu tapi tetap terstruktur. Latihan individu ini berlangsung cukup lama,maka demikian tujuan peneliti ingin mengetahui bagaimana kondisi mental para atlet *Petanque* DKI Jakarta terkait motivasi latihan. Dengan instrumen kuesioner *Sport Motivation Scale-6 (SMS-6)* peneliti akan mengetahui apakah motivasi atlet tetap tinggi atau mengalami banyak penurunan. Untuk cabang olahraga *Petanque* selama ini belum ada faktor apa saja yang mempengaruhi performa yang paling dominan yang harus dilatih sehingga akan mempengaruhi ketepatan lemparan (Amalia,B.,Nurkholis.,&Sulistyarito,S.,2019).

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas,di dapat identifikasi masalah yaitu,sebagai berikut :

1. Motivasi mempengaruhi kualitas latihan
2. Bagaimana Atlet *Petanque* DKI Jakarta berlatih selama pandemi
3. Perubahan kondisi latihan sebelum dan sesudah pandemi
4. Mencari tau besar dan tingkat motivasi Atlet *Petanque* di DKI Jakarta saat pandemi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi,maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang dan tersebar luas,maka pembatasan masalah ini adalah

“ Survei Motivasi Latihan Atlet *Petanque* DKI Jakarta saat pandemi *Covid-19* “

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah,maka dari itu permasalahan pada penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“ Seberapa besar motivasi latihan atlet *Petanque* di DKI Jakarta selama pandemi *Covid-19* ?”

E. Kegunaan dan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini akan didapat kegunaan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis :

- Membantu mengetahui bagaimana motivasi berlatih atlet *Petanque* DKI Jakarta selama pandemi *Covid-19*
- Sebagai acuan dan penambah wawasan jika ada peneliti lain yang memiliki bahasan yang sama terhadap penelitiannya

2. Secara praktis :

- Bagi obyek penelitian diharapkan dapat menjadi masukan terhadap para atlet, sehingga dapat mengembangkan kualitas para atlet.
- Bagi peneliti ini merupakan hal yang sangat luar biasa berharga dapat melakukan ini semua dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki selama kuliah di Universitas Negeri Jakarta dan menggunakannya sebagai tugas akhir skripsi.
- Bagi masyarakat umum dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya dan bisa digunakan untuk penelitian selanjutnya.

