

BAB II

KAJIAN TEORETIK, KERANGKA PERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Motivasi

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu (Zain & Badudu, 1995).

Menurut Henky E. Rogi yang menyatakan bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) didalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam yang menyebabkan berpartisipasi dalam berolahraga. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam berolahraga.

Motivasi adalah penggerak atau pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Di dalam motivasi terdapat arah dan intensitas. Arah merujuk pada sikap mencari, mendekati atau tertarik pada situasi tertentu. Sedangkan intensitas merujuk pada sikap kesungguhan usaha yang dilakukan seseorang dalam situasi tertentu. Motivasi merupakan salah satu

konsep psikologi yang paling banyak digunakan dalam olahraga (Husein, 2008).

Istilah motivasi berasal dari kata bahasa Latin "*movere*" yang berarti menggerakkan. Istilah motivasi mengacu ada faktor dan proses yang mendorong seseorang untuk bereaksi atau tidak bereaksi dalam berbagai situasi. Motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri *organisme* yang menyebabkan *organisme* itu bertindak atau berbuat (Ahmadi, 2003).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari luar maupun dalam sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya Hamzah B. Uno, (2007). Dengan sasaran sebagai berikut :

- a. Mendorong manusia untuk melakukan suatu aktivitas yang didasarkan atas pemenuhan kebutuhan.
- b. Menentukan arah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menentukan perbuatan yang harus dilakukan.

Motivasi adalah proses yang menjelaskan intensitas, arah dan ketekunan seorang individu untuk mencapai tujuannya. Dalam hubungannya antara motivasi dan intensitas adalah seberapa giat seseorang berusaha, tetapi intensitas tinggi tidak akan mencapai prestasi yang memuaskan kecuali upaya tersebut dikaitkan dengan arah yang tepat.

Sedangkan ketekunan merupakan ukuran mengenai berapa lama seseorang dapat mempertahankan usahanya.

Menurut Abu Ahmadi fungsi-fungsi dari pada motivasi adalah berfungsi sebagai penyeleksi perbuatan manusia, motivasi menuju kearah tujuan, motivasi sebagai pendorong manusia agar terpenuhi kebutuhannya, segala tingkah laku yang bertujuan berpangkal pada motivasi. Dalam hal ini minat dan motivasi memiliki saling keterkaitan yang saling mendukung satu dengan lainnya. Munculnya minat karena adanya motivasi, dan munculnya motivasi karena adanya minat. Maka dari itu faktor-faktor yang mempengaruhi minat dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrisik (Ahmadi, 2003).

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik ialah motivasi yang berasal dari diri seseorang itu sendiri tanpa dirangsang dari luar. Seorang yang memiliki motivasi intrinsik akan relatif tetap melakukan tindakannya karena ia menikmati dan mendapatkan kepuasan dari tingkah lakunya, sekalipun tidak ada dorongan atau hadiah dari luar. Individu yang memiliki motivasi intrinsik biasanya ulet dalam melaksanakan tugas. Biasanya atlet yang memiliki motivasi intrinsik tidak menggantungkan diri kepada orang lain, kepribadian yang matang, percaya diri, dan mempunyai disiplin diri yang matang. Motivasi intrinsik dibagi menjadi tiga hal yaitu:

1. Melakukan Untuk Mengetahui Sesuatu
2. Menyempurnakan Sesuatu

3. *Menstimulasi* sesuatu (Maksum, 2008).

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang berasal dari luar diri individu. Tindakan yang dilakukan cenderung didasari oleh keinginan untuk memperoleh hadiah dari lingkungan seperti uang, piala, atau penghargaan lain. Motivasi ekstrinsik dapat dibagi menjadi empat hal yaitu:

1) *External Regulation*

Terjadi ketika perilaku individu dipengaruhi oleh sebuah penghargaan atau mendapat ancaman dari luar dan bentuk regulasi ini mengurangi motivasi intrinsik. Contohnya: seseorang melakukan *exercise* dikarenakan untuk mendapatkan pujian dari orang lain atau pelatih anda memaksa anda untuk melakukan latihan pemulihan setelah cedera meskipun anda merasa tidak nyaman (anda tetap melakukannya karena menghindari *punishment*)

2) *Introjected Regulation*

Yaitu ketika sebuah perilaku ditentukan oleh tekanan yang dibebankan pada diri sendiri dikarenakan menghindari perasaan bersalah. Contohnya, seseorang mungkin merasa bahwa *exercise* adalah baik untuk kesehatan (*positive feeling*) dan juga merasa bahwa dia tidak didukung oleh keluarganya untuk melakukannya karena waktu kebersamaan dengan keluarga akan berkurang

(*negative feeling*). Konflik pemikiran inilah yang dapat menghasilkan perasaan bersalah atau malu.

3) *Identified Regulation*

Menggambarkan situasi dimana seseorang menerima suatu nilai dari sebuah perilaku dan terjadi ketika perilaku dimotivasi oleh *personal goals*. Meskipun perilaku ini diprakarsai oleh diri sendiri, *identified regulation* masih dipertimbangkan masuk dalam motivasi ekstrinsik karena keputusan melakukan sesuatu dikendalikan oleh produk atau hasil dari luar (contohnya, memperbaiki penampilan) sebagai kebalikan dari rasa kesenangan atau rasa berprestasi. Contohnya, seseorang yang aktif pergi ke gym karena mereka tahu akan manfaat dari melakukan *exercise* yaitu mendapatkan kesehatan.

4) *Integrated Regulation (Maksum, 2008)*

Adalah bentuk yang paling internalised dari motivasi ekstrinsik. Bukan hanya karena nilai-nilai dari perilaku tersebut yang penting tetapi juga nilai-nilai tersebut digabungkan sehingga perilaku tersebut berintegrasi dan berkorelasi dengan nilai-nilai pribadi lainnya. Meskipun terintegrasi penuh, perilaku ini masih dalam kategori motivasi eksternal karena tujuan berperilaku masih untuk mencapai tujuan yang penting secara individu sebagai sebuah keluaran yang bernilai. Contohnya, seorang atlet mempertimbangkan kemampuan berolahraganya sebagai bagian

dari identitas. Mereka mungkin termotivasi latihan untuk mempertahankan performanya dan menunjukkan statusnya sebagai seorang atlet.

5) Motivasi Olahraga

Motivasi sebagai bagian dari faktor pendukung nonteknis perlu mendapat perhatian yang cukup mengingat aspek ini merupakan komponen penting dalam dimensi kejiwaan seseorang. Menurut Carron dalam Singgih D. Gunarso yang mengacu pada rumus Singer yaitu penampilan=belajar (latihan) + motivasi mengatakan sebagai berikut: “Motivasi merupakan salah satu faktor yang memberi sumbangan sangat penting terhadap penampilan atlet. Walaupun ada motivasi, tetapi tanpa latihan (belajar) yang baik, maka segala kegiatan tidak terarah. Sebaliknya tanpa motivasi yang kuat, maka latihan-latihan tidak akan dilakukan dengan sepenuh hati. Dalam hal ini tanpa motivasi yang cukup, seorang atlet tidak akan menampilkan prestasi yang baik dan latihan-latihannya tidak akan berhasil pula” (Singgih, 1998).

2. Hakikat Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja didefinisikan sebagai periode perkembangan dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasa antara usia 13 tahun sampai 20 tahun. Masa remaja tidak hanya tumbuh menjadi lebih tinggi dan lebih besar, tetapi juga terjadi

perubahan yang lain salah satunya, perubahan organ reproduksi (Potter & Perry, 2005).

Masa remaja merupakan salah satu priode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Di sebagian masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Soekidjo N. , 2007).

Remaja merupakan priode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa dengan batasan usia 10 sampai 20 tahun (BKKBN, 2011).



Gambar 2.1 Remaja

Sumber: Sehat Negeriku.Kemkes.go.id

b. Tahap Remaja

Menurut Gunarsa dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan memiliki 3 tahap perkembangan remaja, yaitu:

1.) Remaja awal (*early adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis, kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti.

2.) Remaja pertengahan (*middle adolescent*)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan. Ia senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Ada kecendrungan narsistis yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu ia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peduli atau tidak peduli, ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan sebagainya.

3.) Remaja akhir (*late adolescent*)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaiannya lima hal yaitu minat yang makin mantap terhadap fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas yang sudah

tetap, *egosentrisme* diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, dan tumbuh pembatas yang memisahkan diri pribadinya dan masyarakat umum (Gunarsa, 2008).

Menurut Widyastuti berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya, masa (rentang waktu) remaja terdapat beberapa tahap yaitu:

a) Masa Remaja Awal (10-12 tahun)

Remaja tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya, tampak dan merasa ingin bebas, serta tampak lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal.

b) Masa Remaja Tengah (13-15 tahun)

Remaja tampak dan ingin mencari identitas diri, ada ketertarikan pada lawan jenis, dan timbul perasaan cinta yang mendalam.

c) Masa Remaja Akhir (16-19 Tahun)

Remaja menampakkan pengungkapan kebebasan diri, dalam mencari teman sebaya lebih aktif, memilih citra (gambaran keadaan peranan) terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta, dan memiliki kemampuan berpikir berkhayal dan abstrak (Widyastuti, 2009).

3. Hakikat Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional merumuskan arti olahraga adalah segala kegiatan olahraga yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Sedangkan menurut Harsono dalam bukunya "*coaching and training*" yang telah dikutip oleh Kamal Johana dan Supandi, olahraga pada hakekatnya adalah "*the big muscle activity*" olahraga yang dimaksud adalah kegiatan yang melibatkan otot-otot besar tubuh seperti lari, lempar, lompat yang membutuhkan energi untuk melaksanakannya yang dapat diukur dari berat ringannya olahraga tersebut (Harsono, 1998).

Olahraga adalah latihan gerak badan dengan gerakan-gerakan tertentu atau dengan macam-macam permainan seperti: voli, sepak bola, tennis dan lain-lain yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh (Zain & Badudu, 1995)

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (DEPKES, 2013)

Olahraga dengan tujuan kesehatan yang baik adalah melakukan aktivitas olahraga adalah kesehatan, maka syarat yang harus dilakukan

adalah lakukan olahraga sesering mungkin dan dalam waktu yang lebih lama, serta dilakukan secara teratur dan terus menerus (Agus, 2007).

Menurut Departemen Kesehatan manfaat olahraga dapat dilihat dari aspek fisik, aspek psikologis, maupun aspek sosio ekonomi.

1) Aspek Fisik

Menurunkan resiko terjadinya penyakit degeneratif, memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung, mengurangi resiko penyakit pembuluh darah, mencegah, menurunkan atau mengendalikan tekanan darah tinggi, memperbaiki profil lipid darah. Mengendalikan berat badan, mencegah atau mengurangi terkena resiko *osteoporosis* pada wanita, memperbaiki fleksibilitas otot sendi serta memperbaiki postur tubuh sehingga dapat mencegah nyeri punggung bawah dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga mengurangi resiko penyakit menular.

2) Aspek Psikologis

Meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportivitas, memupuk tanggung jawab, membantu mengendalikan stres, mengurangi kecemasan dan depresi khususnya pada kegiatan yang dilakukan secara berkelompok.

3) Aspek Sosio-Ekonomi

Menurunkan biaya pengobatan, menurunkan angka absensi kerja, meningkatkan produktivitas, menurunkan penggunaan sumber daya, dan meningkatkan gerakan masyarakat (DEPKES, 2013).

b. Prinsip Olahraga

Menurut Departemen Kesehatan kaidah olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur dapat memberikan hasil optimal untuk meningkatkan derajat kesehatan atau kebugaran jasmani masyarakat. Kaidah tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Olahraga yang baik adalah olahraga yang dilakukan dengan cara rutin dan berkelanjutan. Olahraga dapat dilakukan dimana saja, dengan memperhatikan lingkungan yang sehat, aman, nyaman, bebas polusi, tidak rawan cedera.
- 2) Olahraga yang benar adalah olahraga yang dilakukan sesuai dengan kondisi fisik dan secara medis mampu melakukan tanpa menimbulkan dampak yang merugikan. Olahraga dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dengan peregangan 10-15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti 20-60 menit, dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan selama 5-10 menit.
- 3) Olahraga yang terukur adalah olahraga yang dilakukan dengan mengukur intensitas olahraga dengan menghitung denyut nadi latihan dan lama waktu latihan. Waktu latihan dimulai sesuai

kemampuan fisik dan ditingkatkan bertahap secara perlahan-lahan antara 20-60 menit.

- 4) Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan secara teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan selang waktu sehari untuk istirahat dan durasinya selama 20-30 menit (DEPKES, 2013).

c. Jenis-Jenis Olahraga

Menurut Dariyo, terdapat tiga jenis olahraga, yaitu sebagai berikut:

1) Olahraga Ringan

Merupakan Kegiatan Latihan untuk orang awam dan bagi yang jarang berolahraga. Olahraga ringan ini bertujuan untuk meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran tubuh. Yang termasuk olahraga ringan ini antara nya adalah jalan kaki, berlari kecil, senam, dll.

2) Olahraga Sedang

Bagi bukan atlet yang sering melakukan kegiatan olahraga dapat melakukan olahraga yang cukup proposinya. Tujuan dari olahraga ini selain dapat mencegah gangguan penyakit, juga dapat menciptakan kestabilan taraf kesehatan. Yang termasuk dalam olahraga ini seperti bersepeda, voli, badminton, tenis, jogging, basket, sepakbola, dll.

3) Olahraga Berat

Bagi seorang atlet, memiliki taraf olahraga atau latihan yang intensif dan cenderung keras karena tujuannya untuk mencapai puncak prestasi yang akan termasuk kedalam olahraga berat adalah, angkat beban, angkat besi, bela diri, marathon.

d. Manfaat Olahraga Bagi Remaja

Aktivitas olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik remaja seperti meningkatkan *land body mass*, kekuatan otot dan tulang, meningkatkan kesehatan jantung, peredaran darah dan mengontrol berat badan. Lebih jauh olahraga memiliki manfaat nonfisik, antara lain meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan belajar dan berlatih, meningkatkan kesehatan mental psikologis, dan membantu untuk mengurangi stres.

e. Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang diukur berdasarkan rutinitas tiap minggu dan lamanya dalam melakukan olahraga. Berdasarkan ketetapan yang dikeluarkan oleh Depkes frekuensi latihan olahraga dapat dilakukan 3-5 kali dalam seminggu dalam waktu 20-30 menit (DEPKES, 2013).

4. Covid-19

Corona virus menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Corona* virus menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi,

sapi, kuda, kucing dan ayam. *Corona* virus disebut dengan virus *zoonotik* yaitu virus yang di transmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor pada penyakit menular tertentu. Kelelawar, tikus bambu, unta dan musang merupakan *host* yang biasa ditemukan *corona* virus. *Corona* virus pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian di *severea acute restpiratory syndrome* (SARS) dan *Middel easte restpiratory syndrome* (MERS). (Yuliana, 2020)

Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas atas kemudian bereplikasi disel epitel saluran nafas atas (melakukan sirkulasi hidupnya) setelah itu menyebar ke saluran napas bawah. Pada infeksi akut terjadi keluruhan virus dari saluran napas dan virus dapat berlanjut melurus kebeberapa waktu di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi virus sampe muncul penyakit sekitar 3-7 hari (Yuliana, 2020)

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu > 380C), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, diare, dan gejala saluran napas lainnya. Setengah timbul sesak dalam 1 minggu. Pada beberapa pasien, gejala yang mencuringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika yang terinfeksi. (Yuliana, 2020)

a. Tidak Berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk dapat disertai dengan nyeri tenggorokan, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien *immunokompromises* presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau nafas pendek

b. Pneumonia Ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernafas.

c. Pneumonia Berat pada Pasien Dewasa

- 1). Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran nafas.
- 2). Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi nafas: $>30x$ /menit), distress pernafasan berat atau saturasi oksigen pasien $<90\%$ udara luar.

B. Kerangka Berpikir

Olahraga adalah aktivitas fisik yang menggunakan tenaga untuk melakukannya, seperti menggerakkan bagian-bagian tubuh. Olahraga

mempunyai peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh baik dari segi fisik dan segi psikologis.

Remaja dalam hal ini adalah penerus bangsa yang akan datang dimasa pandemi covid-19 ini banyak aktivitas yang dilakukan hanya dirumah saja, seperti halnya dengan olahraga juga harus dapat dilakukan dirumah saja. Tapi banyak remaja saat berada dirumah tidak melakukan aktivitas olahraga. Seperti yang kita ketahui olahraga sangat baik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar terhindar dari penyakit apalagi di masa pandemi covid-19 ini.

Kurangnya motivasi pada remaja dalam melakukan aktivitas olahraga juga disebabkan beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut yang membuat remaja sekarang ini malas melakukan aktivitas olahraga karena kurangnya dorongan baik dalam diri sendiri atau dari orang lain

Dengan demikian jika tidak ada yang memotivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga maka remaja tersebut hanya akan melakukan aktivitas seperti tiduran, bermain hp, makan tidur dan lain sebagainya. Jika ada yang memotivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga maka remaja akan melakukan aktivitas olahraga dirumah.

C. Hipotesis Penelitian

Bedasarkan dari kerangka teori dan kerangka berpikir yang sudah dikemukakan diatas maka hipotesis dalam penelitian adalah diduga terdapat hubungan motivasi dengan aktivitas olahraga di rumah selama pandemi covid-19 pada remaja wilayah bekasi.