

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pentingnya olahraga bagi masyarakat ditinjau dari berbagai segi dan kepentingannya. Dalam hal ini tinjauan atau diarahkan agar mengolahragakan masyarakat yang mengandung banyak nilai-nilai olahraga untuk setiap orang, manfaat yang dapat dipetik dari kegiatan olahraga baik sosial dan lain-lain adalah sebagai berikut:

Pertama, Untuk hal yang menyangkut segi biologis, olahraga akan merangsang perkembangan tubuh lebih baik, mengaktifkan dan memperkuat berbagai kelompok otot dan kapasitas vital.

Kedua, dilihat dari segi sosiologi olahraga bisa memupuk tali persaudaraan, kesempatan kontak social dan memupuk tanggung jawab yang besar akan kasih sayang dan harga menghargai antara sesama.

Ketiga, segi psikologis, olahraga akan memberi kemampuan mengadakan seleksi terhadap apa yang dapat dicapai serta efisien dan bermutu, juga memperluas cakrawala pandangan seseorang dalam mengarungi kehidupan.

Menurut (Johana & Supandi, 1990). Walaupun telah diketahui bahwa akibat kurang gerak bisa menimbulkan penyakit masih banyak masyarakat umum yang belum sadar akan pentingnya olahraga dimana masih banyak orang tua lebih mengarahkan anak-anaknya untuk kegiatan yang orientasinya ekonomi dari pada mengarahkan orientasi yang bersifat

fisik karena dimungkinkan kecenderungan tersebut disebabkan isu masyarakat bahwa olahraga kurang menjamin masa depan anak-anak mereka.

Dengan rendahnya dukungan dari orang tua terhadap anak untuk berolahraga seringkali membuat anak untuk belajar berolahraga sendiri. Ada kalanya anak belajar tentang perilaku dengan mengamati orang lain yang bisa dijadikan model dan dengan cara menginternalisasi, menghayati dan mengendapkan semua perilaku itu sehingga menjadi bagian dari perilakunya sendiri, proses semacam itu sering disebut dengan istilah *social learning*. Dalam konteks olahraga belajar dari model atau dari orang lain di lingkungan sekitar merupakan gejala yang wajar bahkan cukup kuat kebenarannya, proses belajar olahraga misalnya menyenangi suatu cabang olahraga terangsang oleh pengaruh orang sekitar seperti seorang kampiun yang dijadikan idola, anggota keluarga ataupun teman sepermainan.

Ditambah dengan adanya wabah pandemi *corona virus* (covid-19). Diawal tahun 2020 dunia menggemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *corona virus* jenis baru dan penyakitnya disebut *corona virus disease* 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari wuhan tiongkok. Ditemukan pada akhir desember tahun 2019 sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65 negara yang telah terjangkit virus saat ini.

Covid-19 dapat ditularkan melalui kontak dengan tetesan pernapasan melalui udara, cara utamanya penyebaran penyakit ini adalah yang ditularkan oleh seseorang yang batuk dan bersin. Pemerintah dunia

mengambil keputusan peraturan untuk melakukan *social distancing*. Mengikuti peraturan dunia pemerintah Indonesia memberlakukan sistem pembatasan sosial berskala besar (PSBB), yang dimulai dari bulan maret sampai waktu yang belum ditentukan. Hal ini menyebabkan masyarakat harus melakukan segala aktifitasnya dirumah termasuk melakukan aktivitas olahraga.

Aktivitas olahraga menjadi salah satu kegiatan sehari-hari bagi para remaja karena selain bisa menjaga daya tahan tubuh, kesehatan, kebugaran dan aktivitas olahraga juga dapat membuat jantung dan paru-paru bisa berfungsi lebih baik. Di karenakan peraturan pemerintah yang mengharuskan masarakat melakukan aktifitas dirumah menyebabkan kurangnya motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Hal ini menyebabkan terjadinya penurunan tingkat kebugaran pada masyarakat Indonesia.

Seperti yang diungkapkan oleh Singgih dalam (Bimo, 2003) “Pada dasarnya setiap perilaku dan perbuatan seseorang didorong oleh suatu kekuatan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun pengaruh dari luar. Perbuatan atau perilaku yang didorong oleh kekuatan dalam maupun luar individu disebut motif. Motif berasal dari bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak”. Senada dengan Singgih, motif diartikan sebagai suatu kekuatan yang terdapat dalam diri *organisme* yang menyebabkan organisme itu bertindak atau berbuat.

Kurangnya motivasi masyarakat khususnya remaja dalam melakukan aktivitas olahraga dirumah disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adalah: tidak ada fasilitas yang memadai, rasa malas yang tinggi, tidak memiliki tempat/ruang yang cukup untuk melakukan aktivitas olahraga, kurangnya pengetahuan dalam melakukan aktifitas olahraga.

Maka dengan ini peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang bersifat kuantitatif asosiatif dengan menyebarkan angket yang berupa pertanyaan tentang "Hubungan Motivasi dengan Aktivitas Olahraga di Rumah Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja Wilayah Bekasi".

B. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Adanya hubungan antara motivasi dengan aktivitas olahraga di rumah selama pandemi covid-19 pada remaja.
2. Bagaimana remaja dapat termotivasi oleh aktivitas olahraga di rumah selama pandemi covid-19.
3. Bagaimana dengan adanya pandemi covid-19 yang mengharuskan remaja melakukan aktivitas olahraga dirumah.
4. Bagaimana remaja melakukan aktivitas olahraga namun harus mempunyai motivasi terlebih dahulu.
5. Dapat terjadi hubungan tidak ketika remaja termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga namun tidak mengerti harus melakukan aktivitas seperti apa.

6. Bagaimana dengan melakukan aktivitas olahraga dapat mencegah remaja dari covid-19.
7. Mungkinkah motivasi sangat penting untuk melakukan aktivitas olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah diatas perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini agar tidak meluas dan menjadi lebih fokus pada Hubungan Motivasi dengan Aktivitas Olahraga di Rumah Selama Pandemi Covid-19 pada Remaja Wilayah Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah ada hubungan motivasi dengan aktivitas olahraga di rumah selama pandemi covid-19 pada remaja wilayah bekasi.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan berguna :

- a. Bagi pemerintah agar dapat mengetahui tingkat motivasi remaja dalam melakukan aktivitas olahraga dirumah selama pandemi covid-19.
- b. Bagi orang tua agar dapat pengetahuan dan dapat memotivasi anaknya dalam melakukan aktivitas olahraga dirumah.

- c. Bagi remaja agar dapat menambah pengetahuan tentang pola hidup sehat dan melakukan aktifitas olahraga di rumah selama pandemi covid-19.
- d. Bagi masyarakat umum untuk dapat mengetahui pentingnya melakukan aktifitas olahraga walapun hanya dari rumah.