

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Istilah olahraga di tengah-tengah masyarakat merupakan suatu kata yang tak asing lagi, bahkan perkembangan zaman telah menentukan bahwa olahraga merupakan suatu aktivitas penting yang perlu dilakukan sebagai usaha dalam memperlancar aktivitas kehidupan yang lainnya. Olahraga dan masyarakat telah menyatu dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan (Dlis, 2010: 19)

Kegiatan olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal. Sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri sesuai dengan Tujuan Pendidikan Nasional, seperti yang tercantum dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 (Agus Kristiyanto, 2012: 1)

Olahraga merupakan aktivitas penting dan vital bagi setiap individu untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh atau jasmani untuk menyehatkan jasmani dan rohani. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, dan meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, sangat penting untuk memelihara gerak guna meningkatkan kualitas jasmani dan rohani. Olahraga seperti halnya makan, merupakan kebutuhan terus-menerus yang tidak dapat ditinggalkan. Olahraga hanya akan dapat dinikmati dan dirasakan manfaatnya bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga.

Kuntaraf (1992: 12) berpendapat bahwa ada banyak keuntungan berolahraga yang perlu untuk diketahui oleh semua orang. Bila kita coba kumpulkan keuntungan berolahraga, kita akan dapat ringkasan diantaranya: (1) Membuat jantung Anda lebih

berdaya guna, (2) Menormalisasi tekanan darah, (3) Memperbesar kapasitas darah dalam membawahi oksigen, (4) Menurunkan denyut nadi dalam keadaan istirahat, (5) memperlancar peredaran darah, akan tetapi keuntungan olahraga lebih daripada yang disebutkan. *Mensana corpora sano* yang diartikan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Sedangkan tujuan kegiatan olahraga menurut UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Agus Kristiyanto, 2012: 1) adalah, bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Setiap orang pasti pernah melakukan olahraga, dari kecil manusia telah melakukan aktivitas jasmani seperti berjalan. Jalan merupakan fase perkembangan gerak anak sebelum kemudian dapat berlari. Pada dasarnya kita telah melakukan aktivitas gerak dalam keseharian kita. Namun, aktivitas gerak yang kita lakukan dalam keseharian aktivitas kita belumlah dapat dikatakan cukup. Karena aktivitas olahraga merupakan aktivitas dengan gerak yang lebih padat atau frekuensi gerak yang lebih banyak, sehingga dapat memompa jantung lebih kencang dan meningkatnya suhu tubuh untuk kemudian dapat dilakukan proses pembakaran kalori dan lemak di dalam tubuh.

Kemajuan dunia teknologi yang begitu pesat dewasa ini, seperti penggunaan *remote control*, komputer, *lift*, dan tangga berjalan memudahkan semua kegiatan manusia sehingga menyebabkan manusia menjadi kurang gerak (*hipokinetik*). Rutinitas kerja yang padat dan tidak adanya waktu luang juga menjadi alasan untuk tidak melakukan aktivitas olahraga. Selain itu juga kurangnya kesadaran diri dan pemahaman akan pentingnya hidup sehat dengan melakukan berbagai aktivitas fisik yang dapat

menyehatkan tubuh. Kurangnya melakukan aktivitas gerak dan di tambah lagi dengan pola makan yang tidak sehat dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular, seperti penyakit jantung, pembuluh darah, penyakit tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis, obesitas, osteoporosis, kanker usus, depresi, dan kecemasan. Semua jenis penyakit tersebut dapat di tanggulangi dengan berolahraga, seperti yang di katakan oleh dr. Kathleen Liwijaya Kuntaraf tentang 30 keuntungan berolahraga dalam bukunya yang berjudul “Olahraga Sumber Kesehatan”.

Pada dasarnya tidak ada alasan untuk tidak melakukan olahraga, karena begitu banyak aktivitas fisik atau olahraga yang dapat menjadi pilihan dan dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kesibukan yang menjadi alasan utama. Untuk mampu melaksanakan aktivitas jasmani guna menjaga tubuh tetap bugar tentunya diawali dari niat, dorongan, dan kesadaran dari dalam diri akan pentingnya hal tersebut bagi tubuh. Beberapa olahraga yang mudah untuk dilakukan seperti bersepeda, renang, senam aerobik, dan lari. Dari keempat olahraga tersebut lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan.

Seperti yang dikemukakan oleh dr. Khatleen Liwijaya Kuntaraf (1992: 179) bahwa para peneliti olahraga aerobik melihat empat olahraga terbaik untuk kesehatan Anda, yaitu berjalan cepat (*brisk walk*), *jogging*, berenang dan bersepeda. Beberapa contoh olahraga tersebut merupakan olahraga yang sederhana dan dapat meningkatkan serta menjaga kebugaran tubuh. Namun dari keempat olahraga tersebut lari dapat dikatakan olahraga yang paling sederhana dan tidak membutuhkan waktu khusus, peralatan khusus, tempat khusus (seperti lapangan, GOR, dan lain-lain) serta tidak membutuhkan biaya yang cukup besar karena hanya bermodal sepatu lari saja olahraga ini sudah dapat dilakukan.

Lari merupakan olahraga yang baik bagi kesehatan paru-paru dan jantung (Kuntaraf, 1992: 175). Lari juga tidak terikat waktu karena dapat dilakukan kapan pun. Lari juga tidak terikat tempat karena tidak memerlukan tempat khusus seperti lapangan atau gedung olahraga. Lari juga dapat dilakukan sendiri, bersama teman, ataupun berkelompok. Tidak jarang kita jumpai lari dilakukan tidak seorang diri melainkan oleh beberapa orang sehingga menambah motivasi untuk lari dan akan menjadi lebih menyenangkan karena dilakukan bersama-sama.

Di Indonesia, aktivitas lari sedang menjadi sorotan hangat dan perbincangan berbagai kalangan masyarakat setelah munculnya aktivitas lari yang dilakukan oleh beberapa komunitas lari yang ada di beberapa kota besar di Indonesia. Komunitas-komunitas tersebut merupakan komunitas yang dibentuk karena hobi yang sama yaitu lari. Dari sekian banyak orang yang mempunyai kesamaan yang sama maka terbentuklah sebuah komunitas diantaranya, *Nusantara Run*, *Berlari Untuk Berbagi*, dan *Indorunners*, merupakan contoh beberapa komunitas lari yang ada di Indonesia.

Komunitas *Indorunners* merupakan salah satu komunitas yang cukup dikenal karena ramai diperbincangkan berbagai media, baik itu media pertelevisian maupun media sosial seperti *facebook*. Komunitas ini merupakan komunitas yang cukup terbuka, terbuka dalam arti siapa saja yang memiliki hobi lari dan ingin melakukan lari bersama dapat bergabung dalam komunitas ini, tanpa batasan umur dan tanpa adanya biaya. Sesuatu yang menarik dari komunitas ini adalah aktivitas lari yang dilakukan bersama-sama dilaksanakan di jalan raya, sehingga menyita perhatian banyak pengguna jalan. *Indorunners* pertama kali dicetuskan di Jakarta pada tanggal 29 November 2009. Hingga saat ini *Indorunners* telah ada di beberapa kota lain di Indonesia, yaitu: Medan, Pontianak, Yogyakarta, Bali, Makassar, dan Bandung.

Di kota Pontianak, *Indorunners* cukup aktif dalam melakukan agenda lari mereka dan yang tidak kalah menarik pula dari *Indorunners* ini adalah aktivitas lari malam yang rutin mereka lakukan. Agenda lari komunitas ini dilakukan setiap malam kamis atau mereka menyebutnya dengan *Thursday Night Run* (TNR) dan minggu pagi pada saat *Car Free Day* yang mereka sebut *Sunday Morning Run* (SMR). Untuk agenda TNR anggota berkumpul pada pukul 19.30 WIB dan bersama-sama melakukan *stretching* di kantin Digulis. Untuk SMR anggota berkumpul pada pukul 06.00 WIB di depan Masjid Mujahidin jl. A. Ayani. Jarak yang ditempuh dalam setiap agenda lari yang dilaksanakan berkisar antara 6-10 km. Dalam setiap aktivitas lari yang dilakukan selalu ada tiga orang dalam komunitas memiliki peran penting yang mereka sebut kapten, *swiper*, dan *marshal*. Kapten bertugas menentukan rute, jarak, hingga memimpin lari. *Swiper* bertugas mengamankan pelari saat berada di jalan raya dan memosisikan diri di samping barisan pelari guna menjaga jarak pelari dan pengendara kendaraan di jalan termasuk pula mengatur lalu lintas saat menyebrang jalan. Sedangkan *marshal* bertugas mengarahkan pelari menuju rute yang telah ditetapkan sebelumnya.

Sejalan dengan hal itu, peneliti melihat komunitas *Indorunners* merupakan komunitas yang terbuka dalam hal keanggotaan, artinya siapa pun dapat bergabung tanpa batasan usia dan latar belakang. Tanpa ada syarat khusus dan tanpa biaya administrasi. Banyak anggota di komunitas ini yang datang dan pergi begitu saja. Sehingga mereka mengklasifikasikan anggota menjadi anggota aktif dan pasif. Anggota aktif merupakan anggota yang rutin dalam mengikuti lari sedangkan anggota pasif ialah anggota yang jarang mengikuti aktivitas lari dalam komunitas ini. Tentunya setiap orang memiliki maksud dan tujuan masing-masing yang menjadi landasan dalam melakukan setiap aktivitas atau yang kita kenal dengan motivasi, dalam hal ini motivasi dalam melakukan aktivitas lari khususnya.

Kegiatan lari komunitas *Indorunners* yang memiliki slogan “marilari” ini seolah mampu membius masyarakat untuk senantiasa menjaga kesehatan dengan melakukan olahraga khususnya lari. Terbukti dalam setiap aktivitas lari, komunitas ini selalu kedatangan anggota baru yang ingin turut merasakan dan menikmati sensasi lari dalam sebuah komunitas. Komunitas ini berhasil menciptakan sebuah *trend* dimana lari menjadi sebuah gaya hidup dan menjadikan lari sebagai pola hidup sehat. Sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui motivasi anggota untuk mengikuti aktivitas lari pada komunitas ini.

Harapan yang cukup besar yang diberikan kepada komunitas *Indorunners* oleh peneliti, supaya komunitas ini dapat berkontribusi mengajak warga Kalimantan Barat khususnya Kota Pontianak untuk dapat beraktivitas olahraga mulai dari hal sederhana seperti lari. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul dalam skripsi ini yaitu “Survei Motivasi Pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah seperti yang diuraikan diatas masalah umum dalam penelitian ini adalah: Bagaimana motivasi pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat.

Sesuai dengan masalah umum diatas sub-sub masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Motivasi Instrinsik Pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat?
2. Bagaimanakah Motivasi Ekstrinsik Pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat?

### C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat, dengan rincian sebagai berikut:

1. Untuk Mengetahui Motivasi Instrinsik Pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat
2. Untuk Mengetahui Motivasi Ekstrinsik Pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat

### D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberi manfaat dalam suatu perkembangan keilmuan (teoritis) dan secara nyata (praktis), adapun manfaat yang diharapkan adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan gambaran tentang motivasi dalam melakukan aktivitas jasmani seperti lari melalui sebuah komunitas.
- b. Sebagai sumber dan bahan kepastakaan.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai aktivitas jasmani lari yang dilakukan oleh sebuah komunitas lari.
- b. Bagi komunitas hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk komunitas sebagai bahan evaluasi dan mengetahui motivasi para anggota untuk bergabung di *Indorunners*.
- c. Bagi program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai bahan referensi dan pengetahuan bagi peneliti dan sejenisnya.

- d. Bagi pembaca diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para pembaca umumnya tentang motivasi dan aktivitas lari.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel dapat diartikan sebagai suatu konsep yang memiliki nilai ganda atau suatu faktor lain yang diukur akan menghasilkan skor yang bervariasi dan merupakan gejala yang menjadi objek penelitian. Selain itu variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut.

Hatch dan Farhadi (Sugiyono, 2013: 38) mengatakan Variabel adalah atribut seseorang, atau objek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu objek dengan objek yang lain. Sedangkan Suharsimi Arikunto (2010: 161) menjelaskan bahwa variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Oleh karena itu Sugiyono (2013: 38) menyimpulkan bahwa “Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Motivasi.

### **2. Definisi Operasional**

Untuk menghindari berbagai penafsiran yang berbeda dalam penelitian perlu dikemukakan penjelasan istilah. Beberapa penjelasan istilah dalam penelitian ini adalah motivasi pelari *Indorunners* di Kota Pontianak Kalimantan Barat.

Motivasi adalah dorongan yang berasal dari dalam atau luar individu untuk melakukan suatu aktivitas yang bisa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut serta dapat menentukan arah, haluan dan besaran upaya yang digerakkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah dicapai (Komarudin, 2013: 24). Selanjutnya Wade dan Tavis (2007: 144) mengatakan kita bisa tergerak untuk mencapai suatu tujuan karena motivasi *instrinsik*, yaitu suatu keinginan untuk melakukan suatu aktivitas atau meraih pencapaian tertentu semata-mata demi kesenangan atau kepuasan yang didapat dari melakukan aktivitas tersebut, atau karena motivasi *ekstrinsik*, yakni keinginan untuk mengejar suatu tujuan yang diakibatkan oleh imbalan-imbalan eksternal.

Dalam setiap aktivitas lari yang dilakukan oleh komunitas, *Indorunners* tentunya memiliki kedua motivasi seperti yang dikatan oleh Wade dan Tavis yaitu motivasi *instrinsik* (dari dalam) dan *ekstrinsik* (dari luar) yaitu sebagai berikut:

- a. Motivasi *instrinsik* (dari dalam) *Indorunners* yaitu dorongan yang berasal dari dalam pelari *Indorunners* untuk melakukan aktivitas lari seperti halnya para pelari *Indorunners* dengan antusiasnya ikut berlari dengan jarak tempuh yang terbilang jauh dalam setiap kali lari supaya mereka bisa menjaga pola hidup sehat, sebagai perogram diet, menjaga tubuh mereka untuk tetap bugar, dan besarnya keinginan untuk menaklukkan jarak tempuh  $\pm 10$  Kilometer yang tidak semua orang bisa melakukannya.
- b. Motivasi *ekstrinsik* (dari luar) *Indorunners* yaitu dorongan yang berasal dari luar para pelari *Indorunners* untuk melakukan aktivitas lari sepertihalnya besarnya semangat mereka untuk menyebarkan virus-virus lari supaya bisa mengajak masyarakat Indonesia untuk berolahraga Lari, dan menjadikan komunitas ini menjadi sebuah *ternd* baru dimana lari menjadi sebuah gaya hidup dan lari sebagai pola hidup sehat.