

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Yang mana merupakan gerakan badan atau tubuh seseorang yang dilakukan oleh perorangan atau lebih kemudian melakukannya dengan rutin dan sistematis guna meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut.

Olahraga juga adalah satu diantara cara utama untuk mereduksi stres. Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stres. Oleh karenanya, sangat disarankan bagi setiap orang untuk melakukan aktifitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik.

Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar.

Aktifitas masyarakat Kota Binjai dalam melakukan olahraga bervariasi. Masyarakat yang menggunakan lapangan terbuka untuk berolahraga terdiri dari semua golongan usia.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap 100 orang dari sebagian besar masyarakat kota Binjai yang melakukan aktifitas olahraga di Lapangan Merdeka Binjai, didapat hasil bahwa sebanyak 46 orang dengan tujuan untuk mempertahankan tubuh agar tetap sehat, 15 orang mempertahankan berat badan ideal, 4 orang ingin menyembuhkan diri dari suatu penyakit, 10 orang ingin mengurangi rasa stres akibat kegiatan sehari-hari, 2 orang ingin menambah pergaulan, 8 orang menjaga kebugaran jasmani, 10 orang melakukan olahraga rekreasi seperti bersepeda, futsal dan sepak bola, serta 5 orang melakukan olahraga prestasi. Pada umumnya masyarakat berolahraga dengan frekuensi hanya satu hari dalam seminggu. Jenis olahraga yang paling sering dilakukan berupa jogging, lari, bersepeda dan senam.

Kegiatan masyarakat dalam hal melakukan aktifitas olahraga masih sangatlah kurang pada umumnya. Selain faktor kesadaran akan pentingnya olahraga yang berasal dari diri sendiri, faktor lain adalah kurangnya motivasi masyarakat dalam berolahraga.

Salah satu aspek yang berperan penting dalam melakukan suatu kegiatan dan agar kegiatan yang dilakukan itu dapat berjalan dengan lancar dan sesuai dengan keinginan adalah adanya motivasi, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik dimana motivasi sering juga di sebut sebagai dorongan untuk mencapai suatu tujuan.

Motivasi sering kali diistilahkan sebagai dorongan atau kekuatan yang ada di dalam dirinya sendiri. Dorongan atau tenaga tersebut merupakan gerak jiwa dan jasmani untuk berbuat. Motivasi adalah salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut. Motivasi penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap orang yang melakukan aktifitas olahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Motivasi juga sangatlah menentukan kualitas dan potensi dalam melakukan aktifitas olahraga. Tanpa adanya motivasi yang tinggi, maka aktifitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal.

Dari beberapa kali pengamatan yang saya lakukan pada hari minggu di lapangan Merdeka Kota Binjai, saya melihat antusias masyarakat Kota Binjai melakukan aktifitas olahraga sangat besar. Hal ini ditandai dengan tidak tertampungnya masyarakat yang ingin berolahraga di lapangan Merdeka Kota Binjai. Sebagai contoh di lapangan Merdeka Kota Binjai tersedia jalur untuk jalan kaki bagi masyarakat yang ingin berolahraga jalan kaki, tetapi tidak mencukupi, sehingga mereka menggunakan badan jalan raya di mana hal tersebut dapat membahayakan keselamatanya. Dan saya melihat lebih kurang 3000 orang masyarakat yang melakukan aktifitas olahraga setiap akhir pekannya di Lapangan Merdeka Kota Binjai.

Berangkat dari pemikiran dan ulasan-ulasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga Di Lapangan Merdeka Kota Binjai”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut: Faktor-faktor apa yang mempengaruhi motivasi dalam aktifitas olahraga? Bagaimana tingkat motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka Kota Binjai? Apa yang menjadi motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka Kota Binjai? Apakah ada manfaat yang didapatkan selama melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka Kota Binjai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan maka penelitian ini dibatasi pada “Survey Motivasi Masyarakat Kota Binjai Dalam Melakukan Aktifitas Olahraga Di Lapangan Merdeka Kota Binjai”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas maka masalah peneliti dapat merumuskan sebagai berikut: bagaimana tingkat motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka Binjai ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat motivasi masyarakat Kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di lapangan Merdeka Binjai.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat mengetahui motivasi masyarakat kota Binjai dalam melakukan aktifitas olahraga di Lapangan Merdeka Kota Binjai
2. Dapat dijadikan bahan masukan untuk pembinaan dan pengembangan aktifitas olahraga di Kota Binjai.
3. Dapat dipakai sebagai pembelajaran, dan sumber informasi dimasa yang akan datang.

