

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga merupakan pilihan banyak orang untuk tetap menjaga dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan jasmani. Selain itu, tidak sedikit pula orang yang melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga.

Terkait dengan aktifitas fisik, seharusnya setiap orang selalu menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan bergizi dan melakukan aktifitas olahraga yang cukup. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan, serta akan berpengaruh dengan kinerja tubuh seseorang yang bersangkutan. Kebugaran dan kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan minimnya penggunaan gerak fisik atau otot-otot tubuh menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu kita harus banyak bergerak, karena gerakan anggota tubuh merupakan elemen yang penting dalam kegiatan manusia.

Aktifitas tubuh yang hendaknya dilakukan oleh manusia adalah berupa latihan-latihan olahraga, misalnya jogging, bersepeda, lari, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan lain-lain.

Latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan

kemampuan *cardiovascular respiratori* yang berhubungan dengan jantung, paru-paru dan organ tubuh yang erat kaitannya dengan sistem transportasi oksigen.

Depdiknas (2003: 1) mengemukakan bahwa “ kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar ”.

Dari pemahaman ini dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktifitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang untuk beraktifitas adalah dengan motivasi. Motivasi merupakan “tenaga pendorong” untuk melakukan sesuatu atau untuk bertindak. Motivasi adalah arah atau tingkah laku, kekuatan respon, dan kegigihan tingkah laku. Atau motivasi mengandung tiga komponen tingkah laku manusia yaitu : pertama menggerakkan berarti menimbulkan kekuatan pada individu; memimpin seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu. Misalnya : kekuatan dalam hal ingatan, respon-respon efektif, dan kecenderungan mendapat kesenangan, kedua motivasi juga mengarahkan atau menyalurkan tingkah laku. Tingkah laku individu

diarahkan terhadap sesuatu, dan ketiga untuk menjaga atau menopang tingkah laku, lingkungan sekitar harus menguatkan (*reinforce*) intensitas dan arah dorongan-dorongan dan kekuatan-kekuatan individu (Purwanto, 1990 : 72)

Klub Jantung Sehat YAKES P2TEL Medan merupakan Klub yang di bentuk sebagai wadah untuk tetap menjaga kebugaran tubuh dan mempererat tali silaturahmi bagi para pensiunan Telkom. Klub ini terletak di jalan Sena. No. 10 Medan. Anggotanya adalah para pensiunan Telkom serta keluarga dari pegawai Telkom. Dalam Klub tersebut ada beberapa senam yang diterapkan seperti Senam Jantung Sehat Seri 1-3, senam Diabetes dan *Aerobic Low Impac*. Namun pada sekarang ini telah ada senam yang baru di terapkan di Klub Jantung Sehat Telkom yaitu Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) tahun 2012.

Dapat kita lihat pada saat ini bahwa senam kesegaran jasmani telah memiliki banyak ragam nama dan variasi bentuk latihan. Dalam tahap perkembangannya senam kebugaran jasmani banyak mengalami penyempurnaan gerakan yang bertujuan agar dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal mulai dari Senam Pagi, Senam Ayo Bersatu, Senam Ayo Bangkit, SKJ 84, SKJ 88 sampai dengan SKJ 2012.

Berdasarkan pemantauan dan hasil wawancara penulis pada Klub Jantung Sehat YAKES P2TEL Medan pada tanggal 13 April 2013, dimana para anggotanya adalah pensiunan pegawai Telkom. Latihan senam yang diadakan pada setiap hari Sabtu pagi mulai dari jam 06.30 WIB sampai dengan selesai adalah untuk menjaga kebugaran jasmani para anggota Klub

tersebut agar tetap sehat dan memperlambat proses penuaan. Untuk menjaga kebugaran tubuh tersebut pada usia lanjut tidaklah sama seperti orang-orang pada umumnya, Hal ini disebabkan oleh faktor usia dan aktifitas fisik yang menurun sehingga terbatasnya aktifitas gerakan untuk berolahraga. Setelah peneliti mewawancarai dari beberapa anggota klub tersebut ada beberapa alasan mereka melakukan kegiatan senam. Sehubungan dengan kenyataan tersebut serta keinginan peneliti untuk meningkatkan motivasi Klub Jantung Sehat P2TEL Medan untuk mengikuti kegiatan Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012), maka perlu diadakannya suatu penelitian dengan mengangkat judul “Motivasi Anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Mengikuti Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Tahun 2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Bagaimanakah pengaruh motivasi dari sesama anggota klub terhadap kegiatan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) ? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan dalam mengikuti latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) ? Bagaimanakah Motivasi Anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan dalam mengikuti Kegiatan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) tahun 2013 ?

C. Pembatasan Masalah

Berangkat dari identifikasi masalah yang dikemukakan diatas dan agar tidak menimbulkan pembahasan masalah yang terlalu luas, maka perlu dibuat

pembatasan masalah. Adapun yang menjadi pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu Motivasi Anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Mengikuti Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Tahun 2013”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu : Bagaimana Tingkat Motivasi Anggota Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Mengikuti Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Tahun 2014”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang Motivasi Anggota Klub Jantung Sehat dalam P2TEL Medan Dalam Mengikuti Latihan Olahraga Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Tahun 2014 terhadap kebutuhan fisiologis, rasa aman dan perlindungan, sosial, penghargaan dan aktualisasi diri.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diharapkan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi anggota dan pengurus Klub Jantung Sehat P2TEL Medan untuk melakukan latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012).
2. Sebagai bahan informasi bagi insan olahraga dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

3. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga senam terutama pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan.