

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat tahun 2019, dunia digemparkan oleh kemunculan virus yang saat ini dinamai *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Virus tersebut awal muncul di Wuhan, Tiongkok Saat Desember 2019 dan kasus positif awal di Indonesia diketahui terjadi di bulan Maret 2020 (Wicaksono, 2020). Virus COVID-19 dikarenakan adanya *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-COV-2) yang diteliti bisa disebarkan lewat droplet yang dikeluarkan ketika batuk, bersin, dan adanya aerosol (Apituley, Pangemanan, & Sapulete, 2021). Dengan terdapatnya kenaikan kasus COVID-19 di seluruh dunia maka World Health Organization (WHO) menjadikan virus ini sebagai *global pandemic* yang berarti masyarakat juga instansi mesti menyiapkan diri agar melewati virus ini (Sari, 2020).

Semua upaya dilaksanakan khususnya pemerintah untuk mencegah penularan dan peningkatan kasus COVID-19. Melakukan pembatasan kegiatan di luar rumah, menjaga jarak, menghindari perkumpulan, dan melakukan penutupan beberapa tempat umum seperti stadium, gym, sekolah, dan lain-lain adalah kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah kepada masyarakat (Apituley, Pangemanan, & Sapulete, 2021). Dengan adanya pembatasan kegiatan di berbagai sektor maka orang-orang mengalami penurunan aktivitas fisik yang berdampak buruk bagi kesehatan. Kurang melakukan olahraga setiap minggu mampu meningkatkan 20-39 % resiko penyakit bahkan kematian (Sari, 2020).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Panda (2020) menyebutkan bahwa adanya peningkatan indeks massa tubuh pria kantoran selama pandemic Covid-19 karena mereka kurang melakukan aktivitas olahraga. Hal yang sama juga ditemukan oleh Schnitzer, Schottl, Kopp, & Barth (2020) bahwa masyarakat rata-rata mendapati penurunan kegiatan fisik terkhususnya kegiatan olahraga di masa pandemic Covid-19. Dengan menurunnya intensitas orang-orang berolahraga, mereka akan rentan terkena masalah kesehatan. Untuk menghindari atau mencegah hal tersebut, kegiatan olahraga harus tetap dilakukan meskipun di tengah-tengah penyebaran Covid-19 guna meningkatkan imun tubuh.

Pada hakekatnya, olahraga ialah kegiatan fisik yang dilakukan guna meningkatkan kesehatan dan kebugaran (Yuliana, 2020). Hal yang sama juga dikemukakan oleh Bangun (2016) bahwa olahraga ialah suatu metode penting guna meminimalisir stress. Suatu aktivitas aktif yang menekunkan pada metabolisme serta mengimplikasi fungsi kelenjar pada tubuh guna memproduksi pusat kekebalan tubuh untuk membantu tubuh pada gangguan penyakit juga stress.

Selain itu, olahraga juga diartikan sebagai salah satu wujud aktivitas fisik yang terorganisir juga terencana dengan mengikut sertakan gerakan tubuh supaya menaikkan kekebalan jasmani (Wicaksono, 2020). Sari (2020) juga menjelaskan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang yang dilangsungkan dengan terancang serta terorganisir dengan mengikutsertakan gerakan tubuh supaya mendukung kekebalan jasmani dan menjadikan tubuh sehat terutama di masa pandemic Covid-19. Berdasarkan pengertian tersebut, maka olahraga menjadi salah satu aktivitas fisik yang sewajarnya harus dilakukan setiap harinya. Sayangnya, pandemi Covid-

19 ini memberikan implikasi negatif untuk menurunnya motivasi orang-orang dalam melakukan olahraga khususnya bagi para atlet.

Pada dasarnya, motivasi akan mempengaruhi tingkat keberhasilan seseorang. Sari (2020) menyatakan bahwa atlet yang mempunyai keterampilan baik dan fisik yang kuat tetapi tidak ada kemauan untuk berlatih secara konsisten maka kegagalan akan mungkin terjadi. Para atlet juga tidak akan bisa meraih prestasi-prestasi yang gemilang apabila tidak adanya motivasi yang mendorong mereka untuk tetap berlatih. Di masa pandemi ini, motivasi sangat diperlukan oleh para atlet agar mereka mempunyai ambisi mencapai prestasi (Yanotama & Wijino, 2022).

Motivasi pada hakekatnya bisa berumber pada dalam diri ataupun masyarakat luar. Dalam hal ini, para atlet biasanya lebih sering didorong oleh motivasi intrinsik atau berasal dari dirinya sendiri (Yanotama & Wijino, 2022). Ketika para atlet memilki antusias yang tinggi untuk mencapai keberhasilan atau prestasi di bidang olahraga maka dapat dipastikan peluang mereka untuk berhasil akan semakin besar. Perwakilan bidang olahraga begitu digemari di golongan atlet adalah karate.

Karate ialah seni bela diri yang berasal di Okinawa, Jepang yang pertamanya diketahui lewat sebutan “Tote” yang berarti “Tangan China.” (Sari, 2020). Karate bersumber pada 2 suku kata yakni “kara” yang maknanya kosong dan “te” yang maknanya tangan. Apabila kedua suku kata itu digabungkan mempunyai makna “tangan kosong” (Prasetyo & Djawa, 2021). Induk oraganisasi olahraga karate dunia bernama WKF (World Karate Federation) sedangkan di Indonesia bernama FORKI (Federasi Olah Raga Karate-Do Indonesia). Tujuan FORKI ialah

memperluas karate-do selaku olahraga seni, juga ilmu membela diri guna memperbaiki kepribadian yang luhur serta terbuka untuk setiap warga negara Indonesia.

Selain itu, Sumarsono & Riyanto (2020) menyatakan bahwa beladiri karate memiliki ciri yang khusus diantaranya olahraga berisikan seni dalam membela diri. Kadir (2020) juga menjelaskan bahwa olahraga karate menjadi olahraga prestasi yang memanfaatkan teknik-teknik fisik melingkupi pukulan, tangkisan, endangan, dan kuda-kuda yang kuat. Para atlet harus memahami metode karate yang dibagi menjadi tiga kategori. Pertama yaitu Kihon. Kihon adalah dasar-dasar karate seperti memukul, menendang, menangkis, dan lain sebagainya. Kedua adalah Kata yang merupakan suatu bentuk latihan fisik. Ketiga adalah kegiatan sparring atau pertempuran kumite. Dengan adanya berbagai macam teknik dalam beladiri karate, para atlet haruslah melakukan latihan yang optimal yang didorong dengan motivasi tinggi terutama di masa pandemi Covid-19.

Kondisi ini secara tidak langsung juga mempengaruhi motivasi para atlet khususnya atlet karate INKAI Singaraja untuk melakukan latihan. Para atlet yang biasanya melakukan latihan fisik bersama-sama secara rutin harus berlatih secara individu atau dengan jumlah orang yang terbatas untuk menghindari adanya kerumunan dan kontak fisik. Dengan kata lain, pandemi Covid-19 ini sangat mempengaruhi tingkat motivasi para atlet karate INKAI Singaraja. Apabila para atlet memiliki motivasi yang rendah maka akan sedikit peluang keberhasilan yang didapatkan. Berbeda halnya apabila para atlet memiliki motivasi tinggi maka peluang keberhasilan akan semakin besar didapatkan.

Beberapa peneliti juga telah melakukan penelitian terkait motivasi atlet karate sepanjang pandemi Covid-19. Sari (2020) dalam penelitiannya yang berjudul motivasi berlatih atlet karate ketika pandemic Covid-19 menemukan bahwasanya sumber utama motivasi atlet yaitu berasal dari diri mereka sendiri. Beberapa alasan yang mendukung para atlet supaya terus latihan meskipun di rumah ketika pandemic Covid-19 yaitu adanya kehendak untuk meraih juara di segala pertandingan, berkeinginan menjadi selayaknya atlet idolanya, meraih penghargaan, dan kebugaran jasmani. Selain itu, Yanotama & Wijono (2022) menemukan bahwa para atlet mempunyai motivasi yang baik untuk mengikuti setiap latihan beladiri karate. Faktor yang mendorong mereka termotivasi berlatih yaitu untuk meningkatkan skill dan imunitas tubuh selama pandemic Covid-19.

Penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa keberhasilan atlet karate sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi diri mereka dalam melakukan latihan fisik secara konsisten meskipun di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan pemaparan di atas, riset ini bertujuan agar mengetahui bagaimana motivasi atlet karate INKAI Singaraja selama pandemic Covid-19.

1.2 Identifikasi Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, penulis mengemukakan identifikasi masalah yang muncul seperti berikut :

1. Para atlet yang biasanya rutin melakukan latihan harus membatasi kegiatan latihan yang dikarenakan ada kebijakan guna menjaga jarak dan tidak melangsungkan kontak fisik.
2. Covid-19 ini mempengaruhi motivasi para atlet karate khususnya atlet karate INKAI Singaraja untuk melakukan latihan.

3. Pandemi Covid-19 ini sangat mempengaruhi tingkat motivasi para atlet INKAI Singaraja khususnya di cabang olahraga karate.
4. Menurunnya tingkat motivasi para atlet karate INKAI Singaraja maka akan sedikit peluang keberhasilan yang didapatkan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berlandaskan latar belakang di atas, riset ini hanya berfokus untuk mengetahui motivasi atlet karate INKAI Singaraja selama pandemic Covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah mengenai permasalahan yang hendak dikaji pada riset ini ialah bagaimanakah motivasi atlet karate INKAI Singaraja selama pandemi Covid-19?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan melakukan riset ini ialah mengetahui seberapa besar tingkatan motivasi latihan para atlet INKAI Singaraja dan dorongan mereka dalam berlatih karate selama pandemi Covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan bukti secara ilmiah seberapa besarkah motivasi berlatih atlet INKAI singaraja selama pandemic Covid-19 sehingga dapat menjadi acuan untuk menumbuhkan kreatifitas pelatih atau pengurus dojo INKAI singaraja untuk melakukan inovasi sehingga dapat meningkatkan motivasi berlatih atlet karate INKAI singaraja selam pandemi Covid-19.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Selaku bahan referensi serta pedoman pada riset serupa di masa yang hendak datang.
- b. Bagi Periset, studi ini dihendaki bisa memperluas pengetahuan mengenai dampak dari adanya pandemi Covid-19 terhadap motivasi atlet karate dalam berlatih.
- c. Bagi Atlet, riset ini dihendaki bisa dalam menyuguhkan gambaran terkait tingkat motivasi para atlet untuk berlatih ketika pandemic Covid-19. Selain itu, para atlet juga dapat mempersiapkan diri mereka agar mereka mampu meningkatkan motivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten agar tercapai prestasi.
- d. Bagi KONI Buleleng, riset ini dihendaki mampu dipergunakan selaku acuan guna menaikkan kinerja dalam mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berlatih atlet karate INKAI singaraja ketika pandemic Covid-19 dan dapat memberikan solusi kepada para pelatih untuk meningkatkan motivasi para atlet dikala pandemi masih berlangsung.
- e. Bagi Karate INKAI Singaraja, dapat digunakan untuk mengetahui factor-faktor yang mempengaruhi motivasi berlatih atlet karate INKAI singaraja ketika pandemic Covid-19.