

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa membedakan usia, jenis kelamin, status sosial, maupun tingkat kemampuan fisik. Menurut World Health Organization (WHO, 2024), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi dan memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, mental, serta kesejahteraan sosial. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, kemampuan kognitif, serta kualitas hidup seseorang.

Pada masa remaja, olahraga memiliki peranan yang sangat penting karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Keterlibatan remaja dalam kegiatan olahraga dapat membantu mengembangkan kemampuan motorik, meningkatkan kesehatan, membangun kepercayaan diri, serta memperluas hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang saling berusaha mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, sepak bola juga berperan dalam

pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, sportivitas, dan semangat berprestasi.

Keikutsertaan remaja dalam aktivitas sepak bola tidak terlepas dari faktor motivasi. Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan suatu aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Ryan dan Deci (2020), motivasi terdiri atas motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, seperti rasa senang, minat, dan keinginan untuk berprestasi. Sementara itu, motivasi ekstrinsik berasal dari faktor luar, seperti dukungan orang tua, pelatih, teman sebaya, maupun lingkungan sosial.

Motivasi memiliki peranan penting dalam menentukan tingkat partisipasi remaja dalam aktivitas olahraga. Remaja yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif mengikuti latihan, memiliki semangat berkompetisi, serta berusaha meningkatkan kemampuan yang dimilikinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki motivasi rendah cenderung kurang aktif dan tidak konsisten dalam mengikuti kegiatan olahraga.

Hasil penelitian Fanani, Bawono, Wahyudi, dan Widodo (2024) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik dan ekstrinsik memiliki peranan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa sekolah sepak bola dalam mengikuti latihan dan pertandingan. Selain itu, penelitian Sumbayak, Awaliah, dan Alpiah (2024) menyatakan bahwa motivasi latihan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet sepak bola. Atlet yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih

disiplin, memiliki semangat latihan yang baik, dan mampu menunjukkan performa yang lebih optimal dalam pertandingan.

Starball Football Club merupakan salah satu klub sepak bola yang berada di Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Klub ini menjadi wadah pembinaan dan pengembangan bakat bagi remaja yang memiliki minat terhadap olahraga sepak bola. Selain meningkatkan kemampuan teknik bermain sepak bola, klub ini juga berperan dalam membentuk karakter, sikap sportivitas, dan kerja sama tim para anggotanya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di Starball Football Club, ditemukan bahwa motivasi remaja dalam mengikuti aktivitas sepak bola berbeda-beda. Sebagian remaja menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti latihan dan pertandingan, sedangkan sebagian lainnya kurang aktif dan tidak rutin mengikuti kegiatan latihan. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti minat pribadi, keinginan untuk berprestasi, dukungan keluarga, pengaruh teman sebaya, kualitas pelatih, fasilitas latihan, serta lingkungan sosial.

Perbedaan tingkat motivasi tersebut perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong remaja mengikuti aktivitas sepak bola di Starball Football Club. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Motivasi Remaja Starball Football Club dalam Melaksanakan Aktivitas Olahraga di Kelurahan Lasiana Kota Kupang."**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat motivasi remaja dalam mengikuti aktivitas sepak bola di Starball Football Club berbeda-beda.
2. Masih terdapat remaja yang kurang aktif dan tidak rutin mengikuti latihan sepak bola.
3. Faktor intrinsik dan ekstrinsik diduga memengaruhi motivasi remaja dalam mengikuti aktivitas sepak bola.
4. Belum diketahui tingkat motivasi remaja Starball Football Club dalam melaksanakan aktivitas olahraga.
5. Diperlukan informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi motivasi remaja dalam mengikuti aktivitas olahraga sepak bola.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada motivasi remaja Starball Football Club dalam melaksanakan aktivitas olahraga sepak bola di Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, yang meliputi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana motivasi remaja Starball Football Club dalam melaksanakan aktivitas olahraga sepak bola di Kelurahan Lasiana Kota Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk: **Mengetahui motivasi remaja Starball Football Club dalam melaksanakan aktivitas olahraga sepak bola di Kelurahan Lasiana Kota Kupang.**

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah wawasan dan pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), khususnya yang berkaitan dengan motivasi olahraga remaja.
- b. Menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis pada masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah mengenai motivasi remaja dalam aktivitas olahraga sepak bola.

b. Bagi Starball Football Club

Sebagai bahan masukan bagi pengurus dan pelatih dalam meningkatkan motivasi remaja untuk mengikuti latihan dan aktivitas olahraga secara berkelanjutan.

c. Bagi Remaja

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya motivasi dalam meningkatkan partisipasi dan prestasi olahraga.

d. Bagi Program Studi PJKR

Sebagai tambahan referensi ilmiah yang dapat digunakan dalam pengembangan kajian keolahragaan, khususnya terkait motivasi olahraga pada remaja.