

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga *freeletics* merupakan aktivitas olahraga terbaru yang sekarang mulai berkembang diseluruh dunia (Renato & Haridito, 2016). *Freeletics* berasal dari kata “*free*” dan “*athletics*” yaitu jenis olahraga yang digunakan menjadi program pelatihan para atlet profesional, dan juga digemari oleh para non atlet atau masyarakat awam (Renato & Haridito, 2016) . *Freeletics* pertama kali diperkenalkan di Benua Eropa tepatnya di Negara Jerman, oleh Andej Matijezak, Joshua Cornelius, dan Mehmet Yilmaz. Olahraga *freeletics* ini melatih kekuatan otot (*strength*) dan daya tahan tubuh (*endurance*), dari setiap sesi latihan *freeletics* terdiri atas beberapa gerakan yaitu *burpees* (mengubah posisi dari berdiri-membungkuk-menelungkup), *squat* (menekuk lutut hingga menyerupai posisi duduk), *sit-up* (mengubah posisi dari berbaring menjadi duduk), dan lain-lain (Renato & Haridito, 2016). Bentuk dari olahraga *freeletics* adalah gabungan dari *body weight training* (latihan beban tanpa beban tambahan dan hanya menggunakan berat badan sendiri) dan *high intensity interval training* (latihan kardio yang menggunakan kombinasi antara intensitas tinggi dengan sedang atau intensitas rendah dalam selang waktu tertentu). Olahraga *freeletics* menggunakan gerakan-gerakan yang intens dan bervariasi sehingga membuat tubuh mampu membakar banyak kalori dan

melatih hampir semua otot dalam tubuh. Hal ini dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar (Renato & Haridito, 2016). Gerakan-gerakan yang dilakukan tergolong mudah namun semakin lama akan semakin berat dan rutin dilakukan tiga kali seminggu (Wahab, 2018).

Di Indonesia, olahraga *freeletics* berkembang di beberapa kota-kota besar seperti Jakarta, Surabaya, Bandung, Yogyakarta, Sidoarjo, Malang, dan Bali (Renato & Haridito, 2016). Secara khusus di kota Yogyakarta olahraga *freeletics* sudah berjalan sekitar 3 tahun, didirikan oleh dua orang *founder* Agung dan Ghama yaitu juga sebagai salah satu *coach* di komunitas *freeletics* ini. Sampai sekarang olahraga *freeletics* Yogyakarta masih aktif dilakukan dengan anggota yang sudah mencapai 300 orang pada grup telegram komunitas *freeletics*. Hal ini membuktikan bahwa olahraga *freeletics* memiliki peminat yang banyak dan berpotensi untuk terus berkembang di masa yang akan datang, sehingga bisa menambah komunitas-komunitas olahraga *freeletics* di beberapa kota yang lain (Renato & Haridito, 2016).

Komunitas olahraga *freeletics* ini dibangun sebagai sarana untuk masyarakat umum yang ingin menjalani pola hidup sehat dengan berolahraga. Dari jurnal yang berjudul “*The Effect Of Freeletics Exercise on Leg Strength in Freeletics Community*” oleh Bustaman Wahab tahun 2018 mengenai hasil observasi yang dilakukan pada anggota komunitas

freeletics bahwa orang-orang yang bergabung pada komunitas *freeletics* ini merupakan orang-orang yang memiliki keinginan untuk memulai pola hidup lebih sehat dan ingin menjadikan suatu olahraga itu bukan hanya sebatas keinginan semata, melainkan olahraga adalah suatu kebutuhan (Wahab, 2018).

Pengetahuan pola hidup sehat dikalangan masyarakat sangat diperlukan, secara khusus pengetahuan pola hidup sehat melalui olahraga. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan suatu objek tertentu, penginderaan melalui panca indra manusia yaitu pengelihatana, pendengaran, penciuman, perabaan, dan perasa (Utami, 2015). Olahraga *freeletics* ini bisa dijadikan sebagai salah satu olahraga yang bermanfaat dan menunjang pola hidup sehat. Salah satu faktor psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap seseorang untuk mau memulai pola hidup sehat adalah motivasi dari diri sendiri ataupun dari orang lain (Rahayu, 2015). Secara umum motivasi mengacu kepada adanya dorongan dalam diri seseorang untuk berperilaku tertentu, oleh karena itu motivasi erat kaitannya dengan hasrat, keinginan, dorongan, dan tujuan seseorang (Nugroho, 2012).

Hasil studi awal di komunitas *freeletics* Yogyakarta didapatkan data jumlah anggota komunitas sebanyak 300 orang. Latihan dilakukan seminggu 2 kali pertemuan pada hari jumat jam 18.00 bertempat di

Hartono mall dan minggu jam 06.00 bertempat di UGM. Hasil wawancara dengan 10 orang anggota komunitas, enam dari 10 anggota komunitas mengatakan belum mengetahui secara mendalam tentang manfaat dan cara melakukan olahraga *freeletics*. Empat dari 10 orang anggota komunitas mengatakan olahraga *freeletics* merupakan olahraga yang hanya mengangkat beban diri sendiri dan meningkatkan kekuatan otot. Lima dari 10 orang anggota komunitas mengatakan mengikuti olahraga *freeletics* hanya untuk bergaya dan mengikuti *trend* serta ingin mendapatkan teman dekat.

Penelitian mengenai olahraga *freeletics* di Indonesia terlebih di Daerah Istimewa Yogyakarta masih jarang dilakukan, dan juga olahraga *freeletics* ini masih asing didengar oleh beberapa orang dikalangan masyarakat. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian guna mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta tahun 2020 ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta tahun 2020.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi: usia, jenis kelamin, hobi, pendidikan dan pekerjaan
- b. Mengetahui tingkat pengetahuan pada komunitas *freeletics* Yogyakarta.
- c. Mengetahui motivasi anggota komunitas *freeletics* dalam mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta.
- d. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta
- e. Mengetahui keeratan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan gambaran tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada anggota komunitas *freeletics*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Komunitas *Freeletics*

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dalam pengetahuan tentang olahraga *freeletics*.

b. Bagi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai sumber literatur tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada anggota komunitas *freeletics* Yogyakarta.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics*

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai acuan bagi peneliti lain untuk dapat menjadikan dasar dalam penelitian dan pengembangan selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan tingkat pengetahuan dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang “Hubungan antara tingkat pengetahuan olahraga *freeletics* dengan motivasi mengikuti olahraga *freeletics* pada komunitas *freeletics* Yogyakarta Tahun 2020” ini belum pernah dilakukan di komunitas *freeletics* Yogyakarta, namun ada beberapa penelitian serupa yang pernah dilakukan. Keaslian penelitian dapat dilihat pada tabel 1, halaman 8

STIKES BETHESDA YAKKUM

Tabel 1.
Keaslian penelitian

No	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hastuti, dan Irianto, (2018)	<i>The Effect Of Freeletics On Leg Strength In Frenetic Community</i>	Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre eksperimen dengan rancangan <i>One-group pre-post test</i> yaitu dengan melibatkan Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi (<i>pre test</i>), kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (<i>post test</i>). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diperoleh dari populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi.	Hasil penelitian berdasarkan kategori setelah diberikan olahraga <i>freeletics</i> menunjukkan bahwa keseluruhan berada pada kategori sedang sebanyak 20 orang (100%). Hasil uji t berpasangan pada kekuatan otot tungkai dengan menggunakan leg dynamometer diperoleh nilai $p = 0.000$ dimana $p < 0,05$.	Persamaan : Variabel independen (bebas) <i>Freeletics</i> , menggunakan metode kuantitatif, dan teknik sampling <i>purposive sampling</i> .	Perbedaan : Variabel dependen (terikat) motivasi mengikuti olahraga <i>freeletics</i> , Penelitian ini memberikan intervensi kepada responden sedangkan penelitian penulis tidak memberikan intervensi.

No	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	Adrian Renato dan Ivo Haridito, (2016)	Minat Anggota Komunitas Olahraga <i>Freeletics</i> Terhadap Komunitas Olahraga <i>Freeletics</i> di Kota Surabaya	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan analisis data. Proses pengambilan data dilakukan dengan pengisian angket tertutup kepada 40 orang responden.	<p>Hasil dari penelitian :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dimensi pengetahuan olahraga <i>freeletics</i> 87,8 % 2) Dimensi pengenalan aplikasi <i>freeletics</i> 85 % 3) Dimensi manfaat olahraga <i>freeletics</i> 88,5 % 4) Dimensi komunitas olahraga <i>freeletics</i> di Kota Surabaya 79 % 5) Dimensi minat member bergabung dengan komunitas olahraga <i>freeletics</i> di Kota Surabaya 84,3 % <p>Dimensi tertinggi yang mempengaruhi minat anggota komunitas olahraga <i>freeletics</i> di Kota Surabaya terdapat pada dimensi manfaat olahraga <i>freeletics</i> dengan hasil persentase tertinggi sebesar 85,5 %</p>	<p>Persamaan :</p> <p>Penelitian kuantitatif, persamaan yang lain terletak pada variabel independen (bebas) yaitu sama-sama membahas tentang <i>freeletics</i>, objek penelitian kepada anggota komunitas <i>freeletics</i>.</p>	<p>Perbedaan :</p> <p>Desain dalam jurnal menggunakan penulis deskriptif, penulis menggunakan korelasional. Penulis menggunakan variabel dependen motivasi anggota komunitas <i>freeletics</i>.</p>

No	Nama/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Olievia Prabandini Mulyana, (2015)	Hubungan antara <i>Goal-Setting</i> dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek penelitian ini ada 30 atlet renang yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON), teknik analisis data menggunakan uji regresi linear berganda untuk menguji hubungan antar tiga variabel yaitu, <i>goal-setting</i> , motivasi berprestasi, dan prestasi atlet renang dengan taraf kesalahan 5 %.	Hasil dari penelitian : Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasi ganda diketahui terdapat hubungan antar <i>goal-setting</i> dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $(p) = 0,004$ ($p < 0,05$).	Persamaan : Variabel dependen yaitu motivasi, metode yang digunakan kuantitatif, menggunakan analisis korelasi ganda.	Perbedaan : Variabel dipenelitian ini terdapat tiga variabel yaitu <i>goal-setting</i> , motivasi berprestasi, dan prestasi atlet renang, sedangkan dipenelitian penulis terdapat dua variabel yaitu tingkat pengetahuan anggota <i>freeletics</i> dan motivasi mengikuti olahraga <i>freeletics</i> .