

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan dan modernisasi budaya yang tidak bisa dihindari menuntut manusia untuk terus bergerak dan disibukkan dengan aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak lepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju. Sekarang ini kegiatan yang dapat dikerjakan oleh manusia sebagian besar telah diambil alih oleh mesin. Hal ini kerap kali dapat membuat kurangnya gerak atau bahkan salah gerak pada manusia, kurangnya gerak ini semakin diperparah seiring dengan berkembangnya gadget yang membuat manusia bermalas-malasan dan asik sendiri dengan fitur-fitur yang memanjakan mata penggunanya, sehingga mereka enggan untuk bergerak.

Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negatif pada tubuh, tubuh akan menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak. Untuk menghindari hal tersebut kita harus menjaga pola hidup sehat, dari segi makanan yang kita konsumsi, dan diimbangi dengan olahraga teratur. Olahraga itu sendiri merupakan aktivitas fisik atau serangkaian gerak raga yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana, dan berlanjut sehingga mencapai tujuan tertentu. Seperti halnya makan, olahraga juga merupakan suatu kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan yang tidak dapat ditinggalkan. Selain itu olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial.

Menurut Cholik Toho Mutohir,dkk. (2011:2) Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali bukan ajang untuk adu otot dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional. Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) Olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2) Olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3) Olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) Olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) Olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga yang digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jatidiri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan *fleksibel*, *Jogging*, jalan santai, atau *out- 3 bound* merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga rekreasi yang dapat di lakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada

aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana prasarana yang memadai dan *roul of game* yang menyulitkan masyarakat yang awam tentang peraturan suatu cabang olahraga seperti sepak bola, ataupun voli. Tidak dapat dipungkiri bahwasanya sebagian manusia akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian kerja masing-masing individu, sehingga waktu untuk melakukan olahraga, menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan hampir tidak ada waktu untuk melakukan olahraga. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sembari mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat saat ini. Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat.

Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih. Masyarakat haruslah sadar akan perilaku yang konservatif dan sehat agar mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan, hal tersebut yang sekarang menjadikan olahraga dapat menjadi gaya hidup.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam

kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Jika dihitung-hitung, sebagian besar waktu kita setiap hari lebih banyak dihabiskan di tempat kerja. Walaupun sudah banyak kantor dengan sistem kerja yang lebih *fleksibel*, kita tetap diharuskan duduk dan menatap layar komputer selama berjam-jam setiap harinya. Tampilan layar monitor komputer yang tidak berubah dan tumpukan berkas serta peralatan kantor di meja kerja tentu akan berpengaruh pada kesehatan tubuh. Dalam posisi yang demikian, meski menempati kursi dan meja paling nyaman sekalipun, akan muncul gangguan pada otot, saraf, dan persendian yang menimbulkan rasa nyeri dan tidak nyaman, terutama di punggung dan leher. Ketertarikan seseorang melakukan sebuah aktivitas olahraga tergantung dari minat dan motivasi yang timbul dalam dirinya sendiri.

Menurut Slameto (1987:182) Minat merupakan suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada sesuatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan sesuatu hubungan antara diri sendiri

dengan sesuatu di luar diri. Semakin kuat atau semakin dekat hubungan tersebut, semakin besar minat anak di luar diri. Selain itu, gaya hidup tidak sehat seperti kurang berolahraga, atau sering mengonsumsi cemilan tidak sehat serta makanan cepat saji menjadi penyebab meningkatnya risiko kesehatan. Bagi setiap pegawai kantoran, memiliki badan yang sehat pastinya akan memberikan banyak manfaat di antaranya lebih sedikit absen dari pekerjaan, produktivitas lebih tinggi, dan dapat terhindar dari stres dengan berolahraga. Tidak hanya itu olahraga merupakan hal yang penting untuk menjaga daya tahan tubuh kita agar tidak mudah terserang penyakit serta dapat pula menjaga kestabilan kinerja kita dalam melakukan suatu pekerjaan. Pada awalnya, berbagai keluhan kesehatan mungkin akan sering diabaikan hingga pada akhirnya telah terasa biasa dan bukan menjadi hal yang patut ditindak lanjuti. Sementara di sisi lain, keluhan kesehatan yang pada awalnya ringan saja bisa memburuk dan menjadi penyakit serius yang merugikan. Namun banyak orang yang meninggalkan kebiasaan olahraga dikarenakan kesibukan bekerja sehari-hari.

Minat dan motivasi sangat erat hubungannya, minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada menyuruh. Selain minat motivasi juga menjadi faktor penting dalam mencapai suatu tujuan, dengan adanya motivasi akan menentukan suatu arah dalam mencapai suatu tujuan. Motivasi merupakan suatu pemikiran dasar seseorang dalam merancang suatu tujuan untuk dapat dilakukan dalam kehidupan yang nyata (MS & Sudarmada, 2014 : 83). Motivasi juga dapat diartikan sebagai suatu tujuan atau penggerak utama bagi seseorang dalam berupaya mendapatkan atau mencapai apa yang diinginkannya baik itu secara positif maupun negatif. Motivasi seseorang

adalah sebuah kemampuan yang dimiliki untuk dapat memotivasi dirinya tanpa memerlukan bantuan orang lain. Kita memiliki kemampuan untuk mendapatkan alasan atau dorongan untuk bertindak. Proses mendapatkan dorongan bertindak ini pada dasarnya sebuah proses kesadaran akan keinginan diri sendiri yang biasanya terkubur. Setiap orang memiliki keinginan yang merupakan dorongan untuk bertindak, namun seringkali dorongan tersebut melemah karena faktor-faktor dari luar maupun dari dalam diri masing-masing orang. Melemahnya dorongan ini bisa dilihat dari hilangnya harapan dan ketidakberdayaan. Memotivasi diri adalah proses menghilangkan faktor yang melemahkan dorongan kita. Bekerja dari pagi hingga malam membuat seseorang tidak memiliki waktu yang banyak untuk olahraga. Maka dari itu perlunya mensiasati waktu dalam bekerja seperti berolahraga di sela sela waktu kerja dapat dijadikan pilihan untuk dapat meminimalisir gangguan kesehatan bahkan mencegah penyakit yang ditimbulkan dari kebiasaan bekerja dikantor tersebut.

Pada saat ini banyak penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh manusia, salah satunya covid-19 atau sering disebut virus corona yang pada saat ini menggemparkan dunia tak terkecuali Indonesia. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh di tengah pandemi corona. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona atau COVID-19. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh. Pakar Kedokteran Olahraga UGM, Zaenal Muttaqin Sofro, mengatakan ada banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah di tengah pandemi corona. Ujarnya seperti dikutip dari siaran pers yang diterima Tirto Kamis (2/4/2020).

"Pada prinsipnya ada dua jenis olahraga yakni *neural exercise*/olahraga persarafan untuk menjaga kesehatan dan *physical exercise*/olahraga fisik untuk menjaga kebugaran. Olahraga tersebut bisa dilakukan di rumah,"

Beliau menjelaskan olahraga persarafan diwujudkan dengan tiga cara yakni pernapasan, vokalisasi dan postur. Olahraga pernapasan bisa dilakukan dengan senam pernapasan seperti senam tera dan yoga. Lalu, vokalisasi antara lain dengan bersenandung, membaca Alquran dan lainnya. Sedangkan postur dapat ditempuh dengan cara seperti melakukan senam *taichi* maupun gerakan salat.

Menurutnya olahraga pernapasan ini dapat dilaksanakan setiap saat, kapan saja, dan di mana saja. Dengan melakukan olahraga pernapasan secara rutin dapat menjadikan tubuh sehat dan meminimalisir stres. Saat ini kita kan dianjurkan menjalani *physical distancing*, berdiam diri di rumah. Karenanya, sangat tepat melakukan olahraga persarafan yang bisa dilakukan kapanpun, kata dosen Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FKKMK). Sementara untuk olahraga fisik, bisa dilakukan untuk membuat badan tetap bugar saat menjalankan aktivitas sehari-hari. Olahraga fisik ini melibatkan otot besar, bersifat ritmis, serta berkelanjutan. Saat melakukan olahraga fisik dianjurkan untuk tidak dilakukan secara berlebihan dengan intensitas tinggi sebab hal tersebut bisa mengganggu kesehatan.

"Banyak *physical exercise* yang justru mengganggu kesehatan karena *over training* maka harus benar benar mengacu *FITT principle* yakni *frequency, intensity, time, and type*," paparnya.

Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sedangkan jenis olahraga yang bisa dipilih seperti jalan cepat, *jogging*, bersepeda statis, senam, dan berenang. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting menjaga hidrasi agar selalu tercukupi cukup. Minum 30

menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat.

Lantas jika ingin berolahraga di luar ruangan saat pandemi corona langkah apa saja yang harus dilakukan? Zaenal menyampaikan jika ingin olahraga di luar rumah pastikan kondisi tubuh dalam keadaan fit dan direkomendasikan tetap menjaga jarak aman. Selain itu tetap menggunakan masker ketika berolahraga. Sekali lagi Zaenal menekankan, olahraga tidak harus dengan latihan fisik, tetapi bisa dengan latihan persyarafan. Olahraga ini dirasa tepat dilakukan dirumah ditengah pandemi covid-19.

Menurut *World Health Organization (WHO)* virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari *flu* biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)*, dan *Severe Acute Respiratory Syndrme (SARS)*.

Infeksi virus Corona disebut COVID-19 (*Corona Virus Disease 2019*) dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Virus ini menular dengan sangat cepat dan telah menyebar ke hampir semua negara, termasuk Indonesia, hanya dalam waktu beberapa bulan.

Hal tersebut membuat beberapa negara menerapkan kebijakan untuk memberlakukan *lockdown* dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Di Indonesia sendiri kebijakan dalam memberlakukan *lockdown* sudah diterapkan pada pertengahan bulan Maret sampai saat ini, diberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menekan penyebaran virus ini. Kondisi Indonesia pada saat Covid-19 yang telah melakukan peraturan baru yaitu

PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dan dengan adanya PSBB ini banyak kegiatan yang tidak aktif atau tidak berjalan secara normal. Maka dengan adanya PSBB tersebut dilarang adanya suatu perkumpulan sehingga semua kegiatan ataupun aktivitas harus dilakukan dirumah.

Dikarenakan kondisi Indonesia yang telah melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) maka banyak daerah-daerah tertentu terkena dampak tersebut, salah satunya pada kost Perumahan Mendalo Asri yang berada di sekitar Universitas Jambi. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Identifikasi Minat Dan Motivasi Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas Jambi Di Perumahan Mendalo Asri”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Dalam penelitian ini permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah:

- 1) Belum diketahui minat dan motivasi olahraga Mahasiswa Universitas Jambi yang berada di sekitar Perumahan Mendalo Asri.
- 2) Kurangnya dorongan untuk melakukan olahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Universitas Jambi yang menyewa kontrakan/kost di sekitar Perumahan Mendalo Asri.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan maka disimpulkan rumusan masalah berupa pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana minat dan motivasi olahraga Mahasiswa Universitas Jambi yang

berada di perumahan Mendalo Asri untuk melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi covid-19?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana minat olahraga Mahasiswa Universitas Jambi yang berada diperumahan Mendalo Asri dimasa pandemi covid-19.
2. Untuk mengetahui bagaimana motivasi olahraga Mahasiswa Universitas Jambi yang berada di perumahan Mendalo Asri dimasa pandemi covid-19.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain:

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ketrampilan bagi peneliti mengenai minat dan motivasi Mahasiswa Universitas Jambi yang berada diperumahan Mendalo Asri dimasa pandemi covid-19.
2. Secara manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah memperkaya penelitian tentang identifikasi minat dan motivasi olahraga Mahasiswa Universitas Jambi di daerah perumahan Mendalo Asri.
3. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas olahraga minat dan motivasi Mahasiswa Universitas Jambi diperumahan Mendalo Asri dimasa pandemi covid-19.