

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap akhir pekan berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut. Semua gemar berolahraga, pagi hari beraktivitas di lapangan, di pinggir jalan, atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga.

Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa diskriminatif, perbedaan budaya, agama dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa dan negara menjadi lebih damai dan rukun.

Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikan 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.

Dalam upaya menjaga kesehatan dan kebugaran, masyarakat tidak bisa terlepas dari kegiatan olahraga. Banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya adalah bersepeda.

Sepeda merupakan alat untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, dan menjaga kesehatan. Di samping merupakan sarana transportasi yang hemat. Kendaraan beroda dua ini meluncur di jalan raya dengan dikayuh dua kaki. Kegiatan bersepeda dapat dilakukan di waktu luang misalnya saja pada akhir pekan. Untuk sekedar menjaga kebugaran dan sebagai sarana rekreasi, bersepeda tidak memerlukan jarak tempuh yang jauh. Masyarakat dapat melakukannya disekitar kota. Bahkan, yang lebih membanggakan adalah beragamnya orang yang bersepeda. Mereka yang berasal dari semua umur berlatih, berlomba, atau sekedar mengisi waktu. Tak peduli bagaimana beragamnya, mereka menggunakan sepeda, pengendara sepeda, yang professional atau yang sekedar rekreasi di akhir pekan, mempunyai kesamaan dalam dua hal: merasa puas atas aktivitas mereka, dan mendapatkan latihan yang baik dan membakar kalori. Setiap orang yang bersepeda secara teratur dapat memperoleh keuntungan kesehatan dan kebugaran

Di masa pandemi seperti saat ini, semua orang memiliki ketakutan sama akan tertular virus COVID-19 yang belum ada obatnya. Hal tersebut akhirnya memaksa semua orang untuk mengurung diri dirumah dengan harapan terjaga dan tak tertular virus corona. Meski dirumah aja memberikan rasa aman dan terhindar dari penularan COVID-19, namun itu bukan berarti mereka baik-baik saja. Iya, dirumah aja memang memberikan rasa aman, namun ternyata jika terlalu lama dirumah hal itu juga menimbulkan rasa bosan, apalagi jika hal itu terjadi berbulan-bulan. Oleh karena itu, masyarakat di Indonesia mulai membuat berbagai trend baru selama masa pandemi. Beberapa trend seperti membuat *vlog* kegiatan dirumah, membuat konten *instagram* atau *youtube* menjadi berbagai pilihan yang

dapat dilakukan. Sedangkan dari segi olahraga sendiri, trend yang sedang banyak di gemari masyarakat Indonesia, khususnya para remaja adalah bersepeda.

Di Kota Jambi sendiri juga banyak masyarakat yang mulai menyukai olahraga bersepeda mulai dari kalangan anak-anak, dewasa hingga orang tua, mereka rela merogoh kocek yang dalam hanya untuk membeli sebuah sepeda, namun di balik minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda yang sangat tinggi masyarakat kurang memperhatikan faktor utama atau tujuan utama dari bersepeda tersebut yakni untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani mereka terutama di masa pandemi seperti ini yang sangat membutuhkan imun atau kekebalan tubuh yang tinggi, kebanyakan masyarakat khususnya di kota jambi hanya memanfaatkan bersepeda untuk mengisi waktu luang di sela kesibukan mereka serta sebagai alternatif berkumpul dengan keluarga karena mereka tidak bisa berlibur karna pandemi seperti sekarang ini.

Berdasarkan pengamatan peneliti, masyarakat kota jambi antusias masyarakat untuk bersepeda lumayan tinggi terlebih lagi di masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini yang menuntut masyarakat untuk menjaga jarak (*phisycal distancing*) guna menjaga diri mereka agar terhindar dari virus covid-19 yang mungkin saja di bawa oleh orang-orang di sekitar mereka. Kebanyakan alasan dari mereka memilih olahraga bersepeda karena dirasa merupakan salahsatu olahraga yang bisa di lakukan tanpa harus bertemu banyak orang misalnya bisa di lakukan di halaman rumah, jalanan komplek, bahkan di halaman kantor. Biasanya masyarakat melakukan olahraga bersepeda di hari libur kerja ataupun libur

sekolah karna di hari tersebut mereka bisa bersepeda dengan keluarga, teman bahkan pacar.

Berdasarkan beberapa alasan tersebut maka peneliti akan mengadakan penelitian tentang “Survey Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Bersepeda Untuk Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran Di Kota Jambi?”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah :

1. Minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda sangat tinggi terlebih di masa pandemi covid-19 saat ini.
2. Kurangnya kesadaran masyarakat terhadap keselamatan berolahraga seperti menggunakan alat pelindung badan agar terhindar dari cidera atau kecelakaan

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka untuk menghindari salah penafsiran dan sekaligus membuat sasaran pembahasan menjadi lebih fokus maka perlu di buat pembatasan masalah yaitu survei minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda untuk menjaga kesehatan serta kebugaran jasmani di Kota Jambi.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Olahraga Bersepeda

Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga, serta merupakan salah satu moda transportasi darat yang menggunakan sepeda. Sepeda pertama kali diperkenalkan pada abad ke-19 Masehi. Banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan, misalnya perbukitan, medan yang terjal maupun hanya sekadar dipedesaan dan perkotaan saja.

1.4.2 Kesehatan Dan Kebugaran Jasmani

Kesehatan adalah kondisi fisik, mental dan sosial yang sempurna, bukan hanya ketidak hadirannya penyakit belaka, bukan hanya ketidak hadirannya penyakit belaka.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: “Bagaimanakah minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani di Kota Jambi?”

1.6 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang di ajukan maka tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui seberapa besar minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani di Kota Jambi.

1.7 Manfaat Penelitian

Penelitian ini untuk mencari seberapa besar minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda dan di harapkan mampu memberikan manfaat bagi masyarakat untuk lebih tertarik dengan olahraga bersepeda, manfaat lainya antara lain :

1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambah ilmu dan pengetahuan olahraga khususnya olahraga bersepeda
2. bagi masyarakat, hasil penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat.
3. Dengan dilakukan penelitian ini di harapkan akan memicu minat masyarakat terhadap olahraga bersepeda.