

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era modern saat ini olahraga merupakan suatu aktivitas yang penting dalam kehidupan manusia karena terdapat hubungan yang erat antara olahraga dengan kesehatan, dimana salah satu cara menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh adalah dengan cara berolahraga, saat berolahraga jantung akan berpacu lebih cepat dibanding saat seseorang tidak melakukan olahraga hal ini akan berdampak pada aliran darah dalam tubuh kita menjadi lebih lancar, saat seseorang berolahraga tubuh akan mengeluarkan keringat yang mana dalam keringat tersebut juga terdapat sisa-sisa metabolisme tubuh. Selain itu olahraga juga bisa dipercaya dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh atau yang biasa disebut sistem kekebalan tubuh, yaitu sistem yang melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit.

Sudah menjadi sebuah keharusan kita untuk menerapkan pola hidup sehat sedini mungkin, agar kesehatan serta kebugaran tubuh kita selalu terjaga, Pola hidup sehat yaitu pola makanan yang terjaga dan aktifitas olahraga yang teratur. Maksud teratur disini yaitu olahraga tersebut dilakukan dalam waktu yang tetap misalnya 3 kali dalam 1 minggu

dengan durasi 30-40 menit setiap kali berolahraga. Dengan begitu, manfaat yang didapat di antaranya jantung semakin sehat dan tubuh menjadi bugar (Ratna , Junaidi, & Setiakarnawijaya, 2013)

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik terorganisir yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan sebuah tujuan tersendiri. Tujuan utama berolahraga adalah mendapatkan serta menjaga kesehatan dan juga kebugaran tubuh, olahraga pun dapat meningkatkan imunitas tubuh, selain itu ada juga yang berolahraga dengan maksud untuk mengejar sebuah prestasi dalam sebuah perlombaan ataupun sebuah pertandingan olahraga.

Olahraga dapat dilakukan dimana saja, bisa dilakukan di tempat-tempat kebugaran dengan mengikuti kelas-kelas kebugaran, bisa juga dilakukan dirumah masing-masing, kebanyakan dari mereka yang pemula olahraga akan melakukan olahraga-olahraga yang mudah untuk dilakukan misalnya, jalan kaki, jalan cepat, jogging. Selain mudah untuk dilakukan olahraga tersebut juga tidak banyak membutuhkan alat, hanya membutuhkan sepatu atau bisa juga dilakukan tanpa sepatu tergantung dengan tempat dilakukannya olahraga tersebut. Berolahraga pun dapat dilakukan kapan saja, biasanya kebanyakan remaja berolahraga di pagi hari, namun pada individu yang sibuk akan rutinitas bekerja, maka biasanya mereka akan berolahraga dihari libur kerja, weekend ataupun saat ada waktu luang mereka mengisi waktu luangnya untuk berolahraga.

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dihebohkan dengan kemunculan virus baru yaitu virus corona (virus covid-19) yang pertama ditemukan di provinsi wuhan, China. Virus ini sangat cepat penyebarannya hingga hampir diseluruh dunia terkena penularan virus covid-19 ini termasuk Negara Indonesia, dikarenakan pasien virus ini terus meningkat setiap harinya maka pemerintah Indonesia mengambil langkah untuk memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), hal ini bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19 ini, yang mana virus ini menyebar dari droplet yang keluar saat berbicara, batuk, dan bersin. Aturan PSBB ini bertujuan agar masyarakat mengurangi aktivitas diluar rumah atau aktivitas ditengah keramaian.

Ditengah masa penyebaran virus covid-19 saat ini, sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, sekolah, kuliah, dan juga olahraga karena adanya himabauan dari pemerintah untuk mengurangi aktivitas diluar rumah dan himbauan untuk WFH (Work From Home), selain itu juga pemerintah menghimbau untuk menghindari kerumunan, dan memakai masker saat bepergian atau pada saat ditengah keramaian. oleh sebab itu masyarakat mau tidak mau harus melakukan semua aktivitas hariannya dirumah, bekerja dirumah, belajar dirumah, dan tidak ketinggalan untuk berolahraga dirumah. untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan system kekebalan tubuh (Imunitas) ditengah masa penyebaran virus covid-19 ini, sebagian masyarakat yang tetap menyempatkan diri untuk berolahraga

dirumah. Ada pun banyak olahraga yang dapat dilakukan di rumah seperti, push up, sit up, back up, skipping, senam irama, senam aerobic, yoga.

Olahraga tetap bisa dilakukan meskipun dirumah tujuannya agar tubuh tetap dalam kondisi prima, karena salah satu cara mencegah penularan virus ini adalah dengan cara meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau biasa disebut imunitas, dan imunitas bisa ditingkatkan salah satunya dengan cara berolahraga. Tentunya dalam berolahraga di rumah pasti ada faktor-faktor yang mempengaruhi minat masyarakat untuk tetap berolahraga dirumah, ada faktor intrinsik yaitu seperti dorongan dari dalam diri sendiri untuk berolahraga, hobi berolahraga, terbiasa berolahraga, dan juga pengetahuan akan manfaat pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan. adapun faktor ekstrinsik (lingkungan sekitar, orang tua, keluarga tetangga) yaitu sesuatu dari luar diri yang mampu mengajak, mendorong, seseorang itu untuk tetap berolahraga meski berada dirumah seperti dorongan dan dukungan dari orangtua ataupun keluarga, bisa juga dorongan dari lingkungan sekitar tempat tinggal. Seperti kondisi yang terjadi pada warga perumahan pondok lestari kota Tangerang, dimana ketua RW di perumahan itu tetap menghimbau warga untuk menyempatkan diri berolahraga meski berada dirumah, untuk menjaga kebugaran dan kesehatan warga setempat, serta meminimalisir penularan virus covid-19 ini.

Perumahan pondok lestari adalah sebuah perumahan yang beralamat di Jl. Pd. Lestari, RT.001/RW.012, Karang Timur., Kecamatan Karang Tengah, Kota Tangerang, Banten 15157.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Faktor Yang Mempengaruhi Minat Olahraga Di Rumah Saat Masa Pandemi Pada Warga Perumahan Pondok Lestari Kota Tangerang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah tingkat minat internal warga perumahan pondok lestari untuk olahraga dirumah saat masa covid-19?
2. Seberapa besarkah tingkat minat eksternal warga perumahan pondok lestari untuk tetap berolahraga dirumah saat masa covid-19?
3. Seberapa besar perbandingan antara tingkat minat internal dan eksternal warga perumahan pondok lestari untuk tetap berolahraga di rumah saat masa covid-19?

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu : Minat internal dan eksternal serta perbandingan antara tingkat minat internal dan eksternal

Warga Perumahan Pondok Lestari Kota Tangerang untuk olahraga Dirumah saat masa Covid-19.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat minat internal dan eksternal serta perbandingan antara minat internal dan eksternal Warga Perumahan Pondok Lestari Kota Tangerang untuk olahraga Dirumah saat masa Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat minat internal warga pondok lestari kota tangerang untuk olahraga dirumah saat masa covid-19.
2. Untuk mengetahui tingkat minat eksternal warga pondok lestari kota Tangerang untuk olahraga dirumah saat masa covid-19.
3. Untuk mengetahui tingkat perbandingan minat internal dan minat eksternal untuk olahraga dirumah saat masa covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat diantara lain :

1. Peneliti selanjutnya

Dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian yang luas dan lebih mendalam mengenai minat untuk olahraga dirumah saat masa covid-19

2. Peneliti

Dapat memberikan pengetahuan dan juga pengalaman yang lebih luas bagi peneliti mengenai tingkat minat warga pondok lestari untuk olahraga dirumah saat masa covid-19.

3. Masyarakat

Dapat memberikan informasi tentang pentingnya berolahraga dan juga pengetahuan tentang covid-19.