

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia telah dikejutkan dengan adanya virus corona atau COVID-19 yang awal mula berawal dari Wuhan, China. Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis corona virus baru, gejala paling umum yang dialami seseorang yang terinfeksi akan mengalami demam, rasa lelah, dan batuk kering. Kondisi akan semakin parah apabila orang yang terpapar adalah orang usia lanjut dan memiliki penyakit bawaan seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dll. Semua orang berpotensi tertular dan menularkan covid-19 karena jalur penularan virus ini terjadi dari manusia ke manusia yang lain melalui percikan saat batuk atau bersin, berbicara atau bernafas, percikan terhirup langsung, mengenai tangan orang sakit atau benda sekitarnya yang disentuh orang sehat kemudian menyentuh mata, hidung, mulut sebagai masuknya covid-19 (Bender, 2020) sehingga seluruh masyarakat dihimbau untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat, rajin mencuci tangan memakai sabun, menggunakan masker, jaga jarak dan melakukan aktivitas dirumah saja.

Coronavirus 2019 (covid-19) yang di sebabkan oleh coronavirus 2 sindrom pernapasan akut. Coronavirus adalah penyakit menular disebabkan oleh jenis coronavirus baru, gejala paling umum dialami seorang yang terinfeksi akan mengalami demam, rasa lelah, dan batuk kering. Kondisi akan semakin parah apabila orang yang terpapar adalah orang yg usia lanjut memiliki penyakit bawaan seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, TBC, dll.

Semua orang berpotensi tertular dan menular covid karena jalur penularan virus ini terjadi dari manusia ke

manusia yang lain melalui batuk/bersin, berbicara atau bernapas percikan terhirup langsung, mengenai tangan orang sakit atau benda sekitarnya yang di sentuh kemudian menyentuh mata, hidung, mulut sebagai pintu masuk covid

19. *Coronavirus Diseases 2019 (Covid-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia (Zhou et al., 2020). Pandemi Covid-19 menjadi persoalan multidimensi yang dihadapi dunia, hal tersebut juga dirasakan dampaknya dalam sektor pendidikan yang menyebabkan penurunan kualitas belajar pada peserta didik (Sahu, 2020), masa darurat pandemik ini mengharuskan sistem pembelajaran diganti dengan pembelajaran daring agar proses pembelajaran tetap berlangsung (Sintema, 2020), hal ini jelas mengubah pola pembelajaran yang mengharuskan guru dan pengembang pendidikan untuk menyediakan bahan pembelajaran dan mengajar siswa secara langsung melalui alat digital jarak jauh (United Nations, 2020). Kita diharuskan social dan physical distancing, sebagian orang memilih untuk menonton netflix dan bersantai dengan cemilan. Berolahraga dianggap tidak dapat dilakukan karena ketidakpastian selama pandemi covid-19. Untuk mencegahnya adanya virus covid 19 ini salah satunya caranya selama masa pandemic covid 19, masyarakat diminta untuk tetap menjaga kesehatan. Selain itu kita harus mengatur pola makan, kebersihan, dan yang paling utama adalah berolahraga yang cukup juga sangat diperlukan, sehingga imunitas tubuh lebih kuat .

Dokter kecantikan dan social entrepreneur Sonia wibisono mengatakan dalam masa pandemic ini masyarakat harus tetap berolahraga minimal 30 hingga 40 menit sehari, namun beliau menyarankan agar memilih olahraga yang ringan dan bisa dilakukan di rumah menurutnya, olahraga itu yang terpenting dapat dilakukan secara konsisten atau rutin

dan jangan terlampau lama atau terlalu berat lalu besoknya berhenti, tetapi lakukanlah secukupnya dan terus menerus.

Termotivasi berolahraga saat ini ketika ribuan orang sedang sekarat bisa menantang bagi beberapa orang yang berdiam diri dan bekerja dari rumah. Sebab, berolahraga memiliki efek positif, baik secara fisik maupun mental. Motivasi saat ini sangat dibutuhkan untuk membantu orang mempertahankan optimisme.

Berolahraga dapat meningkatkan imunitas dengan menormalkan profil lipid dan tingkat hipertensi. Karena itu tetap bugar dapat mengurangi resikosindrom metabolik. Tetap termotivasi dan fokus pada kebugaran adalah hal penting untuk merasa aman dari pandemi dengan kesehatan yang lebih baik, tidak lesu dan trauma. Berikut adalah beberapa cara untuk tetap termotivasi berolahraga saat pandemi:

1. Buat latihan yang sesuai dengan kebutuhan anda

Berolahraga seharusnya tidak terasa seperti tugas yang membosankan untuk diselesaikan sesegera mungkin.

Anda harus menemukan latihan rutin yang sesuai dengan kepribadian dan kebutuhan anda.

Pilihan nya meliputi hiking dijalur alam jika anda menyukai alam terbuka. Jika anda ingin melakukan resistensi ringan, anda dapat melakukan lompatan di tempat atau anda berjalan naik dan turun tangga.

2. Punya tujuan jangka pendek

Anda tidak perlu berolahraga selama berjam jam tetapi harus mencoba setidaknya 15 hingga 25 menit aktifitas fisik yang intens sehari. Jika anda tidak termotivasi untuk menghabiskan waktu berjam jam di gym, pendekatan untuk menyelesaikan latihan ini dengan cepat dapat membantu anda tetap bugar. Sebagai contoh, anda dapat melakukan 5 push up atau 10 squat sehari, sebagai cara relatif sederhana untuk memompa darah anda.

Anda akan mempersiapkan tubuh anda untuk latihan yang lebih berat dimasa depan. Tidak apa apa untuk mengambil langkah kecil.

Kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Dalam berolahraga, malas adalah hal yang cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 dua hal, yaitu pertama, ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera, sehingga orang berpikir dua kali jika diajak untuk kembali berolahraga, dan adapun lupa saat waktunya olahraga. Sesi latihan dengan intensitas yang terlalu tinggi yang melebihi kapasitas tubuh adalah menjadi penyebabnya, ibarat bayi yang masih merangkak harus dipaksa berlari. Kedua, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Orang yang tidak merasa perlunya menjadi pintar biasanya memang tidak rajin belajar. Sama juga dengan orang yang tidak menyadari pentingnya kebersihan biasanya akan malas untuk mandi. Demikian juga, orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugur akan malas untuk berolahraga (Ade Truna, 2010: 53)

Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah serta dapat juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Hal ini terlihat dari jumlah pesertanya yang massal dengan suasana yang informal, menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lepas dari hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi.

Dalam konteks olahraga masyarakat / kebugaran /rekreasi, ruang terbuka mengarah pada konsep ruang

publik yang lebih bervariasi. Ruang terbuka olahraga masyarakat/ kebugaran/ rekreasi dapat berupa sanggar senam, lapangan futsal, alun-alun, lapangan perkampungan, serta berbagai bentuk sarana rekreasi keluarga yang sekarang ini marak dikembangkan di beberapa kota di Tanah Air. Penyediaan ruang terbuka olahraga rekreasi acapkali timbul dari daya kreatif masyarakat dalam mengatasi persoalan keterbatasan lahan. Terkadang masyarakat harus berkreasi untuk menyulap lahan parkir untuk bermain tenis atau sekedar senam bersama. Masyarakat juga harus kreatif menyusun jadwal ketika harus memanfaatkan ruang terbuka yang digunakan untuk olahraga prestasi. Pendek kata olahraga rekreasi ini dilakukan oleh masyarakat karena untuk sebuah pengisian waktu luang. Luang waktunya dan luang area ruang terbukanya. Ada pun banyak masyarakat yang memilih jogging pagi, mengkreasikan CFD bersama keluarga ataupun teman di pagi hari juga dilakukan.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian perlu adanya pembatasan masalah agar tidak terlalu luas pembahasannya sehingga tujuan penelitian tercapai. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada motivasi berolahraga di pagi hari bagi masyarakat di era pandemi saat ini.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diambil suatu rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana

“Motivasi bagi masyarakat olahraga pagi di era pandemi saat ini”

Adapun pertanyaan yang menjadi rumusan masalah di masyarakat sekitar

1. Apakah masyarakat bisa termotivasi olahraga saat di era pandemi?
2. Olahraga apa saja olahraga di gemari masyarakat di era pandemi?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi bagi masyarakat olahraga pagi di era pandemi saat ini. Supaya lebih tau seberapa besar kemalasan berolahraga pada masyarakat di era pandemi

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, manfaat yang di dapat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Masyarakat

Dapat mengetahui seberapa besar pentingnya olahraga di pagi hari itu mempunyai manfaat yang baik dan bagus, dan berfungsi untuk menambah ketebalan imun bagi masyarakat sekitar. Dan adanya motivasi tersendiri bagi masyarakat yang bermalas olahraga untuk termotivasi berolahraga di era pandemi saat ini.

2. Bagi peneliti

Untuk mengetahui seberapa besar motivasi masyarakat sekitar tentang olahraga di era pandemi saat ini dan merubah rasa bermalas malas olahraga di saat pendemi supaya giat berolahraga, tidak hanya itu penelitian ini juga sebagai salah satu syarat dalam menempuh gelar S1 pada fakultas penjas di universitas PGRI Adi Buana Surabaya.