

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan modern tidak bisa dihindari menuntut manusia untuk terus bergerak dengan segala aktivitasnya. Aktivitas tersebut tidak lepas dari perkembangan teknologi yang semakin maju, banyak sekali kegiatan manusia yang diambil alih oleh mesin. Hal ini dapat membuat kurangnya gerak pada manusia, kurangnya gerak pada manusia semakin parah seiring dengan berkembangnya *device* atau *gadget* yang membuat manusia bermalas-malasan untuk melakukan aktivitas bergerak.

Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan dalam jangka yang lama, akan berdampak buruk pada kesehatan manusia dan menjadi tubuh semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurang gerak. Oleh sebab itu, kita harus menjaga pola hidup sehat dari segi makanan yang kita konsumsi dan diimbangi oleh olahraga yang teratur.

Olahraga itu sendiri merupakan aktivitas fisik yang melibatkan anggota tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hakekatnya fungsi dan kedudukan olahraga tidak pernah berubah, namun tujuan mungkin berubah berdasarkan perkembangan zaman. Aktivitas fisik olahraga gunanya untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan pada seseorang. Pada saat ini banyak orang yang menyepelekan untuk melakukan olahraga. Manfaat jika kita melakukan olahraga yakni mendapat hidup sehat dengan pengaruh baik untuk tubuh. Olahraga dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun baik itu melakukan

di dalam rumah ataupun di luar rumah, baik dilakukan pagi hari, siang, sore bahkan sampai malam hari.

Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti olahraga pendidikan bertujuan untuk mendidik, olahraga rekreasi yang bersifat rekreatif, olahraga kesehatan bertujuan untuk pembinaan kesehatan, olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, olahraga kompetitif bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Berdasarkan tingkat intensitasnya, olahraga dibagi menjadi 3 yaitu intensitas ringan, intensitas rendah, intensitas berat. Untuk intensitas ringan menggunakan durasi 60 menit dalam 5 hari atau seminggu seperti berjalan, berenang, aerobic, dan yoga. Berolahraga dengan intensitas sedang yaitu kegiatan yang dilakukan minimal 5 hari atau lebih dengan menggunakan durasi 150 menit dalam seminggu seperti jalan cepat, jogging, bersepeda, dan lain-lain. Olahraga dengan intensitas berat merupakan kegiatan yang dilakukan minimal 10 menit sampai nafas dan nadi meningkat lebih dari biasanya, seperti lari cepat, squat, push up, dan sebagainya.

Melakukan kegiatan olahraga ataupun aktivitas fisik menjadikan salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas pada tubuh. Namun perlu diingat lagi apabila melakukan olahraga secara berlebihan ataupun tidak melakukan olahraga sama sekali memiliki resiko yang cukup besar bagi kesehatan.

Minat adalah sebuah rasa keterkaitan dan rasa lebih suka pada sebuah hal ataupun sebuah kegiatan, tanpa ada seseorang yang menyuruh. Dapat diketahui pada dasarnya merupakan penerimaan akan sebuah ikatan antara diri sendiri

terhadap sesuatu yang berada diluar diri. Semakin dekat ataupun kuat ikatan itu, minat akan menjadi besar dengan sendirinya dari waktu ke waktu. Apabila kita berupaya menilai suatu individu apakah individu tersebut suka atau senang untuk melakukan sesuatu karena hal tersebut bertentang dengan hal yang dilakukannya, maka kita akan membahas terkait tentang kepribadian individu yang disebut dengan minat.

Minat dapat diartikan pula sebagai sebuah kesadaran seseorang terhadap suatu objek tertentu, suatu perihal, seseorang, ataupun suatu suasana memiliki keterkaitan pada dirinya. Jadi dengan demikian dapat disimpulkan bahwa minat ialah sebuah watak yang disadari oleh seseorang jika semua hal yang diperbuat ataupun dilakukan terdapat keterkaitan terhadap dirinya sendiri. Tanpa adanya suatu minat seseorang tidak akan melaksanakan aktivitas pada suatu objek dan juga tidak akan merasa tertarik pada aktivitas apapun.

Berdasarkan uraian diatas maka diketahui bahwa perlu diketahui seberapa besar minat masyarakat Jember dalam melakukan olahraga. Hal ini beresiko diperparah dengan pola aktivitas yang dilakukan di rumah. Seharusnya masyarakat justru lebih aktif melakukan aktivitas olahraga agar terhindar dari pola hidup *sedentary lifestyle* (jenis gaya hidup dimana seseorang kurang melakukan aktivitas gerak ataupun kurang melakukan aktivitas fisik) serta menjaga daya tahan tubuh.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “bagaimana minat masyarakat Jember dalam melakukan olahraga?”

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat masyarakat Jember dalam melakukan olahraga.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang dimiliki seseorang secara sadar. Minat tersebut mendorong seseorang untuk memperoleh subjek khusus, aktivitas, pemahaman, dan keterampilan untuk tujuan perhatian ataupun pencapaian yang diinginkan oleh seseorang tersebut. Minat juga berkaitan dengan perasaan seseorang tentang suka atau senang terhadap suatu objek atau aktivitas.

1.4.2 Masyarakat

Masyarakat adalah sekelompok orang yang membentuk sebuah sistem seni tertutup atau terbuka, dimana sebagian besar interaksi adalah individu-individu yang berada dalam kelompok tersebut. Umumnya istilah masyarakat digunakan untuk mengacu sekelompok orang yang hidup bersama dalam satu komunitas yang teratur. Masyarakat adalah kumpulan manusia yang membentuk suatu kelompok yang hidup bersama-sama dan saling membantu satu sama lain dalam hubungannya atau saling berinteraksi.

1.4.3 Olahraga

Olahraga 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.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan gambaran mengenai minat masyarakat Jember dalam melakukan olahraga. Dari hal tersebut bisa dijadikan acuan untuk melihat daya tarik masyarakat Jember dalam melakukan olahraga.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Setelah mengetahui minat masyarakat, diharapkan untuk tetap meningkatkan aktivitas olahraga yang telah dilakukan.
- b. Bagi masyarakat Jember, sebagai upaya untuk mengembangkan minat masyarakat dalam melakukan olahraga.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini bertujuan untuk membatasi pembahasan pada pokok permasalahan saja. Ruang lingkup penelitian sangat penting dalam mendekati pada pokok permasalahan yang akan dibahas, sehingga menjadi kesimpulan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini adalah: penelitian ini mengkaji minat masyarakat Jember dalam melakukan olahraga. Populasi atau subjek dalam penelitian ini meliputi masyarakat Jember yang melakukan olahraga di Alun-alun Jember.