BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah harta yang paling berharga dengan harga yang tak ternilai, sehingga pantas bila kita menjaga kesehatan dengan baik. Dengan melesatnya kemajuan teknologi dalam kehidupan dunia yang serba modern saat ini, sering menyebabkan kita minim bergerak (*Hypokinetic*) seperti penggunaan *remote control*, komputer, laptop, lift, tangga berjalan (*escalator*) tanpa di imbangi dengan aktivitas fisik akan menimbulkan berbagai macam penyakit diantaranya penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan obesitas. Hal ini banyak dijumpai pada usia pertengahan, tua, dan lanjut, terlebih lagi yang tidak pernah melakukan olahraga. Menurut (Hasibuan et al., 2006) mengemukakan bahwa dari studi *WHO* menyatakan bahwa bekerja dengan gaya hidup duduk yang terus-menerus adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan didunia, dengan ini lebih dari dua juta kematian dalam tiap tahun yang disebabkan oleh minimnya bergerak atau aktivitas fisik, di kebanyakan negara diseluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa kurang beraktivitas fisik untuk menjaga fisik mereka ditambah dengan adanya faktor risiko dari merokok dan pola makan yang tidak sehat. Tidak terkecuali generasi milenial yang sedang memasuki fase kesibukan dalam hidupnya. Namun, kebenarannya meski hidup di zaman keterbukaan

dan kemudahan informasi, milenial masih terjebak pada kebiasaan yang dapat merusak kesehatan tubuhnya.

Olahraga adalah kunci dari tubuh sehat kita. Hanya dengan menyisihkan waktu beberapa jam untuk berolahraga setiap minggu, kita bisa mencegah datangnya berbagai penyakit dari sekarang hingga dihari tua. Sayangnya kebanyakan milenial dengan banyak aktivitas hariannya merasa bahwa olahraga tidak sempat dilakukan, padahal olahraga ada disetiap aktivitas hariannya jika milenial tidak tergantung dengan teknologi yang sudah modern saat ini. Olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat berpengaruh dalam pembentukan jasmani dan rohani manusia yang kuat. Menurut (Suratmin, 2018a) olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun dipelosok pedesaan. Seperti yang kita ketahui olahraga memiliki tujuan dan fungsi yang berbeda diantara lain seperti (1) olahraga pendidikan bertujuan untuk mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitas yang bertujuan uantuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Berikut pengertian menurut Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam pasal 1 berbunyi olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kesenangan serta keinginan untuk berolahraga dengan kemampuan tumbuh serta berkembangnya sesuai dengan

kondisi daerah masing-masing untuk kesehatan dan kebugaran jasmani (K. N. P. dan O. R. Indonesia, 2007). Dan menurut Suratmin (2018:26) olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan didalam ruangan atau diluar ruangan pada waktu senggang atau waktu luang. Kesimpulan dari dua pendapat di atas ialah suatu kegiatan yang menggunakan otot besar untuk melakukan gerak dengan kegemaran, kesenangan, pada saat waktu luang dengan proses pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan kebiasaan daerah masing-masing,selain faktor dari diri sendiri, faktor lain yang menghambat masyarakat melakukan olahraga rekreasi adalah sarana dan prasarana yang ada untuk mendukung kegiatan tersebut. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 juga menjelaskan mengenai kewajiban pemerintah untuk menyediakan prasarana olahraga. Hal ini dipaparkan dalam Pasal 67 ayat 2 yang berbunyi "Pemerintah dan pemerintah daerah akan menjamin ketersediaan Prasarana olahraga sesuai dengan standar dan kebutuhan pemerintah dan Pemerintah Daerah setempat". Membahas sarana dan prasarana olahraga yang ada di seluruh Indonesia untuk melengkapi kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan masyarakat itu semua mengalami masalah yang sama yaitu kurangnya fasilitas sarana dan prasarana untuk melalukan olahraga rekreasi tak terkecuali di kota Singaraja dengan jumlah penduduk yang tercatat dalam buku pusat statistik 138.64 ribu jiwa (Buleleng, 2020).

Di era modern ini *Car Free Day* salah satu bentuk peran pemerintah untuk mengatasi kurangnya fasilitas sarana dan prasarana melakukan kegiatan olahraga rekreasi dengan adanya penutupan jalan selama

beberapa jam dari arus lalu lintas kendaraan yang di jadikan area *Car Free Day* namun dengan ditutupnya fasilitas program *Car Free Day* untuk menghindari kerumunan banyak orang selama pandemi masyarakat pun banyak mencari tempat untuk berolahraga salah satunya yaitu taman kota Singaraja walaupun *Car Free Day* bertempat disekitar taman kota tetapi "setelah ada kebijakan *New Normal* oleh pemerintah dengan pemberlakuan *New Normal* sudah dibuka kembalinya taman kota Singaraja sehingga menjadi tempat untuk berolahraga bagi masyarakat sekaligus rekreasi agar tidak stres dan bosan sekaligus untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dan bugar untuk menjaga imun tubuh tetap baik, untuk Provinsi Bali untuk kebijakan *New Normal* sejak tanggal 9 juli 2020 sudah disepakati oleh Bupati dan Wali Kota Se-Bali." (NusaBali.com, 2020)

Walaupun sudah dibukanya taman kota masyarakat harus tetap waspada menjaga jarak minimal 2 meter dari kerumunan serta menjaga kesehatan dengan harus memakai masker saat berada diluar ruangan, selalu mencuci tangan dengan sabun atau membawa *hand sanitizer* agar terhindar dari virus dan bakteri. Dengan adanya semangat dalam diri untuk berolahraga agar tetap sehat dan bugar itu sangat dibutuhkan apalagi dimasa sekarang ini kesehatan yang paling utama dan harta yang tak ternilai, jika kita sudah sehat dan bugar maka apa pun bisa dilakukan, apalagi dimasa pandemi ini harus tetap berolahraga teratur menjadi cara baik untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh, terutama di tengah pandemi Covid-19. Tak hanya itu olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan manfaat meningkatkan

kekebalan yang dapat membantu tubuh melawan infeksi, termasuk COVID-19. Serta olahraga dapat mengurangi stres dan kecemasan, olahraga rekreasi disaat senggang membuat penguat suasana hati yang dapat membantu seseorang mengurangi tingkat stres dan membangun ketahanan emosional sehingga setelah berolahraga bisa *fresh* kembali. Terdapat beberapa kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan oleh masyarakat kota Singaraja diantaranya yaitu: sepak bola, joging, sepeda, yoga, dan senam. Dengan hal ini kesadaran motivasi dari dalam diri juga penting dan harus ditingkatkan. Dipaparkan dalam Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 Tahun 2005 pasal 19 ayat 4 yang berbunyi "Pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat berkewajiban menggali, mengembangkan, dan memajukan olahraga rekreasi"

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan ada beberapa masalah yang muncul sebagai berikut : a) kurangnya kesenangan dan kegembiraan dari dalam diri. b) masyarakat cenderung kurang memiliki waktu luang untuk berolahraga rekreasi. c) masyarakat cenderung kurang menyadari pentingnya kegiatan olahraga rekreasi bagi kepuasan dan kesenangan dari sendiri. d) kurangnya kesadaran masyarakat dengan berolahraga rekreasi dapat menghilangkan kejenuhan atau rasa bosan dari dalam diri. e) masyarakat cenderung kurang bersemangat dalam melakukan olahraga rekreasi jika hanya dilakukan sendirian. f) masyarakat kurang tertarik berolahraga rekreasi jika cuaca, situasi dan kondisi kurang mendukung. g) kurangnya fasilitas sarana olahraga rekreasi bagi anak-

anak dan orang tua di taman kota Singaraja untuk menarik perhatian masyarakat.

Menurut (Sardiman, 2007) motivasi merupakan daya penggerak dari dalam untuk melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi sebagai rangsangan dan daya pembangkit kekuatan dari dalam untuk melakukan sesuatu kegiatan. Dengan adanya motivasi untuk melakukan olahraga rekreasi di taman kota Singaraja tidak hanya berdampak bagi kesehatan, *refreshing*, tetapi juga pada sosial dengan adanya tempat taman kota Singaraja sebagai tempat yang multifungsi sebagai ajang berkumpul dan bertemu orang lain dalam segala bentuk pengunjung dari berbagai kalangan, agama, suku. Sehingga baik untuk hubungan persaudaraan antara masyarakat untuk saling menghargai dan menghormati satu sama lain saat berkunjung ke taman kota Singaraja. Dan khususnya tentang bagaimana motivasi masyarakat untuk tertarik untuk datang dan berolahraga di taman kota Singaraja apalagi dalam fase *New Normal*. Hal tersebut juga yang melatar belakangi penulis untuk meneliti motivasi masyarakat terhadap olahraga rekreasi di taman kota Singaraja. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota Singaraja.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang peneliti temukan dalam melakukan observasi adalah sebagai berikut :

1. Masyarakat cenderung kurang menyadari pentingnya kegiatan olahraga rekreasi bagi kepuasan dan kesenangan dari sendiri.
2. Masyarakat cenderung kurang memiliki waktu luang untuk berolahraga rekreasi.
3. Kurangnya kesadaran masyarakat dengan berolahraga rekreasi dapat menghilangkan kejenuhan atau rasa bosan dari dalam diri.
4. Masyarakat cenderung kurang bersemangat dalam melakukan olahraga rekreasi jika hanya dilakukan sendirian.
5. Masyarakat kurang tertarik berolahraga rekreasi jika cuaca, situasi dan kondisi kurang mendukung.
6. Kurangnya fasilitas sarana olahraga rekreasi bagi anak-anak dan orang tua di taman Kota Singaraja untuk menarik perhatian masyarakat.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Penelitian ini terbatas pada lokasi penelitian di Taman Kota Singaraja yang beralamat di jalan Ngurah Rai, Banjar Jawa, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terbatas pada motivasi intrinsik dan ekstrinsik.

3. Terbatas pada populasi dan sampel dengan orang yang melakukan olahraga rekreasi di taman kota Singaraja pada setiap hari minggu bulan februari 2021.
4. Teknik analisis data terbatas pada teknik analisis statistik deskriptif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas maka permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimanakah motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota Singaraja.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang di peroleh dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat secara teoritis yaitu :

1. Meningkatkan sikap pengetahuan, wawasan dan keterampilan terkait dengan motivasi masyarakat kota Singaraja berolahraga rekreasi ditaman kota Singaraja.
2. Dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam penelitian yang akan datang.

1.6.2 Manfaat secara praktis yaitu :

a. Bagi Peneliti

1. Dapat memberikan sikap pengetahuan bagi peneliti mengenai motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.
2. Dapat memberikan sikap pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.
3. Meningkatkannya sikap keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian dibidang motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.

b. Bagi Masyarakat

1. Masyarakat menjadi lebih paham dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.
2. Menambah wawasan masyarakat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.
3. Meningkatnya informasi masyarakat mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat olahraga rekreasi di taman kota Singaraja.