

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada era modern ini perkembangan dan kemajuan teknologi sudah semakin meningkat, terutama internet yang membuat sebagian besar masyarakat dituntut menggunakan teknologi untuk menjalankan aktivitasnya. Tetapi, tidak semua orang memahami akan penggunaan internet, yang dapat membuat seseorang menyalahgunakan fungsi internet seperti menyebarkan berita yang tidak sesuai fakta. Hal ini disebabkan karena pengguna internet tidak hanya digunakan oleh orang-orang dewasa saja bahkan dari usia anak-anak hingga remaja pun sudah mulai bisa mengakses sebuah internet.

Pada saat ini media komunikasi massa yang berkembang sangat pesat adalah media *online*. Dengan media *online* ini, informasi baik dari dalam negeri maupun dari belahan dunia manapun dapat diperoleh. Kecepatannya yang terbilang sangat tinggi dalam memberikan informasi, membuat media *online* banyak dipergunakan oleh masyarakat pada saat ini.

Seperti yang kita ketahui, di awal tahun 2020 muncul wabah pandemik Covid-19 yang telah menyebar di seluruh negara di dunia termasuk Indonesia dan jumlahnya yang terus meningkat. Hal ini, membuat adanya himbauan dari pemerintah kepada masyarakat untuk mengisolasi atau mengkarantinakan diri

dirumah dengan tujuan mengurangi penyebaran virus tersebut. Oleh karena itu, berbagai aktivitas masyarakat yang biasanya dilakukan di luar rumah, seperti sekolah, bekerja, dan sebagainya beralih menjadi via *online*.

Akibatnya, masyarakat akan mengalami kurangnya sebuah aktivitas gerak dimana sebelum terjadi wabah Covid-19 ini banyak masyarakat yang melakukan segala aktivitasnya baik itu sekolah bagi siswa yang masih menjalankan kewajibannya, seorang karyawan yang masih bisa bekerja di lingkungan tempat kerjanya. Dan setelah mulai menyebar luasnya wabah ini banyak diantara masyarakat yang hanya berdiam dirumah, hanya untuk sekedar bermain gadget maupun menonton televisi yang membuat mereka enggan untuk bergerak ataupun melakukan sebuah aktivitas. Apabila kebiasaan itu terus menerus berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka akan berdampak pada tubuh. Tubuh akan semakin melemah dikarenakan berkurang menurunnya daya tahan tubuh yang disebabkan kurang gerak. Untuk menghindari hal tersebut kita harus bisa menjaga pola hidup kita selama karantina di rumah, dan juga mengatur pola makan dalam sehari-hari, serta berolahraga secara teratur dan istirahat yang cukup.

Olahraga itu sendiri merupakan serangkaian gerak aktivitas yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan berolahraga bisa dikatakan untuk membuat tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Berolahraga sama halnya seperti makan, karena olahraga merupakan suatu kebutuhan hidup yang

sifatnya periodik yang berarti olahraga merupakan sebuah alat yang untuk memelihara dan membina kesehatan serta alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kesehatan jasmani, rohani, dan sosial.

Pada saat ini banyak orang yang memiliki gaya hidup yang kurang baik, terutama dalam pola makan, tidur, dan olahraga yang dilakukan dengan tidak benar. Makan tanpa memperdulikan dengan kandungan gizi yang ada di dalam makanan tersebut, atau malah sebaliknya karena ingin menurunkan berat badan, mengurangi makan karena ingin mendapatkan berat badan ideal. Menjaga pola makan sangat penting agar kita dapat mengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain menjaga pola makan hal penting lainnya adalah melakukan aktivitas olahraga. (Pane B. S., 2015).

Olahraga dapat digemari semua orang dan dapat dilakukan dari berbagai kalangan dimana dalam olahraga tersebut diperoleh kegembiraan, kesenangan, kepuasan, dan juga meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Kegiatan olahraga yang menyenangkan sering dilakukan masyarakat sebagai tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan tubuh mereka.

Tidak dapat dipungkiri bahwa sebagian manusia akan semakin disibukan dengan pekerjaan dan rutinitasnya masing-masing, dimana disaat wabah Covid-19 ini sedang melanda, semua masyarakat dihimbau untuk melakukan semua pekerjaannya dilakukan secara *online*. Sehingga waktu untuk melakukan olahragapun akan tersita bahkan bagi sebagian masyarakat yang sudah dimanjakan dengan alat alat teknologi zaman sekarang pasti akan

kehilangan waktu untuk melakukan olahraga. Dengan cara berolahraga secara *online* mungkin menjadi salah satu cara yang bisa dilakukan pada saat wabah virus Covid-19 ini berlangsung untuk tetap bisa menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar tetap optimal dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Ada beberapa jenis olahraga *online* yang bisa dilakukan masyarakat dalam masa pandemi Covid-19 guna menjaga tingkat kekebalan tubuh dan kebugaran tubuh, diantaranya adalah senam aerobik, senam yoga, skipping, push up, sit up, dan back up.

Masyarakat sudah mulai harus sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita terutama warga RawaSalak, Kota Tangerang. Karena dibalik adanya Covid-19 ini, diperlukan kesadaran dari dalam diri sendiri warga Rawasalak untuk bisa melakukan kegiatan berolahraga maupun dilakukan secara *online*. Di dalam kegiatan olahraga itu sendiri terdapat kesenangan, kepuasan, dan juga kesehatan, hal tersebut yang sekarang dapat dilakukan untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh kita saat ini.

1.2. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan judul penelitian ini, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah

1. Seberapa besarkah minat internal masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak Kota Tangerang?
2. Seberapa besarkah minat eksternal masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak Kota Tangerang?
3. Seberapa besarkah tingkat perbandingan minat masyarakat khususnya warga Rawasalak untuk berolahraga menggunakan media *online* pada masa pandemi Covid-19?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang diteliti, maka penelitian ini perlu dibatasi agar tidak meluas, maka permasalahan ini dapat dibatasi yaitu, Minat Masyarakat untuk Berolahraga Menggunakan Media *Online* dimasa Covid-19 pada Warga Rawasalak Kota Tangerang. Media *online* yang dimaksud yaitu jenis media elektronik yang dapat diakses melalui koneksi internet dan berisi panduan berolahraga seperti *youtube*, *zoom*, dan aplikasi olahraga lainnya.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana minat

masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak kota tangerang?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana minat internal masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak kota Tangerang.
2. Untuk mengetahui bagaimana minat eksternal masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak kota Tangerang.
3. Untuk mengetahui tingkat perbandingan minat internal dengan minat eksternal masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak Kota Tangerang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan memberikan manfaat antara lain :

1. Masyarakat
Dapat memberikan informasi tentang Covid-19 dan pentingnya berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani.
2. Peneliti selanjutnya

Menjadi referensi untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai minat masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19.

3. Peneliti

Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan yang lebih luas, bagi peneliti mengenai minat masyarakat untuk berolahraga menggunakan media *online* dimasa Covid-19 pada warga Rawasalak Kota Tangerang.



