

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia tidak lepas dari kegiatan dan aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari diantaranya dengan berolahraga, berekreasi, dan kegiatan-kegiatan lainnya untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Saat ini olahraga mulai berkembang dengan pesat dengan berbagai jenis olahraga dan alat- alat teknologi yang mendukung. Istilah olahraga tidak digunakan dalam olahraga kompetitif yang sempit, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi dan tidak resmi yang tampak kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga namun juga dalam bentuk yang mendasar seperti senam, pelatihan kebugaran jasmani (Husdarta, 2010: 134).

Olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat memperoleh manfaat dari melakukan olahraga sehingga dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas. Olahraga adalah aktivitas fisik yang dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit, seperti penyakit jantung, osteoporosis, diabetes, obesitas, dan cedera. Menurut Dian Maharani yang dikutip oleh (Ibnu Pradana, 2015:2), Agar gula darah terus terkontrol dengan baik, olahraga baiknya dilakukan rutin selama 3-5 kali dalam seminggu. Upaya peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar sesuai kondisi tubuh dari orang yang melakukannya.

Olahraga juga mempunyai manfaat untuk mengurangi stress atau depresi, menurunkan tekanan darah, kualitas tidur menjadi lebih baik, dan bisa terhindar dari penyakit lainnya. Saat ini masyarakat sudah mulai sadar akan pentingnya olahraga bagi kesehatan. Terdapat faktor- faktor yang mempengaruhi masyarakat dalam berolahraga seperti faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial

budaya. Di lingkungan masyarakat pedesaan olahraga sudah mulai berkembang. Melakukan aktivitas olahraga perlu adanya keinginan atau kesadaran yang kuat dari diri sendiri. Rasa malas yang timbul biasanya menjadi penghambat pada setiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga. Rasa malas biasanya muncul karena kurangnya tingkat kesadaran masyarakat untuk hidup sehat dan ketakutan karena rasa sakit yang dirasakan setelah melakukan aktivitas olahraga (Ade Trauna, 2010:53) yang dikutip oleh (Yudik, 2013). Dengan demikian orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas untuk berolahraga.

Dalam hal ini, dengan membangun fasilitas olahraga yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat pemerintah juga ikut berupaya supaya terciptanya masyarakat yang sehat dan gemar berolahraga. Dengan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjalankan aktivitas olahraga maka derajat tingkat kesehatan masyarakat akan meningkat.

Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, masyarakat semakin sadar akan pentingnya olahraga. Banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah dan tanpa biaya yang mahal bahkan, bisa dilakukan dengan gratis, asalkan ada kemauan dari dalam diri sendiri. Jenis aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan mudah di lingkungan masyarakat di pedesaan seperti bersepeda, lari, dan senam aerobik. Adapun olahraga yang digemari dimasyarakat dukuh Kemamang adalah olahraga senam aerobik. Senam aerobik adalah salah satu olahraga yang rekreatif dan mudah dilakukan sehingga digemari dan bisa dinikmati seluruh masyarakat sampai ke daerah-daerah pelosok desa.

Senam aerobik memiliki daya tarik tersendiri di mata masyarakat. Hal ini dikarenakan gerakan senam aerobik itu mudah diikuti, bisa dilakukan secara bersama-sama, meriah, dan tidak perlu mengeluarkan biaya yang mahal. Selain itu, untuk melakukan gerakan senam aerobik ini tidak terbatas oleh tempat, artinya bebas dan bisa dilakukan dimanapun. Tidak hanya bisa dilakukan disanggar, senam aerobik bisa dilakukan di rumah, lapangan dan dilingkungan pedesaan dengan variasi gerakan dengan musik yang bisa dinikmati dan gerakan

yang benar serta gerakan yang indah sehingga tidak bosan saat melakukan gerakan dan bisa diikuti oleh semua orang, baik tua, muda, perempuan ataupun laki-laki.

Dengan melakukan aktivitas olahraga senam aerobik secara rutin dan benar, masyarakat dapat memperoleh manfaat seperti meningkatkan kemampuan kontrol emosi, meningkatkan fungsi sistem tubuh, daya tahan otot, peningkatan daya tahan otot, serta peningkatan fleksibilitas dan komponen kebugaran lainnya. Jika dilakukan secara rutin efek dari senam aerobik bisa dirasakan dalam kehidupan sehari-hari dalam melakukan kegiatan lainnya.

Salah satu olahraga yang digemari di lapisan masyarakat adalah olahraga senam aerobik, khususnya digemari oleh kaum perempuan mulai dari masyarakat lapisan bawah, masyarakat lapisan menengah, bahkan masyarakat lapisan atas. Dengan adanya senam aerobik yang dilakukan secara bersama-sama dalam sebuah pedesaan bisa meningkatkan keakraban dan meningkatkan rasa sosial antar tetangga, sehingga olahraga merupakan hal yang baik dan begitu banyak manfaat yang bisa didapat setelah melakukannya. Di lingkungan pedesaan harus ada kesadaran untuk berolahraga dan motivasi untuk melakukannya supaya tercipta masyarakat desa yang sehat dan aktif. Ada faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi seseorang, yaitu ada motivasi internal dan motivasi eksternal. Ada dua jenis Motivasi dalam diri seseorang, yaitu motivasi internal dan motivasi eksternal. Senam aerobik sudah ramai dilakukan dipedesaan, salah satunya dusun kemamang yang setiap 3-5 kali seminggu selalu ada aktivitas olahraga senam aerobik.

Dusun kemamang itu sendiri adalah sebuah pedesaan kecil yang terletak jauh dari kota Pemanang yang bisa dikatakan sebuah desa pelosok dengan jumlah warga yang cukup padat. Lebih tepatnya dusun kemamang terletak di tengah hutan dengan akses jalan yang masih rusak dan masih termasuk wilayah kelurahan Surajaya Kabupaten Pemanang, Jawa Tengah. Jauh dari kota masyarakat di dusun kemamang tidak ketinggalan teknologi dan tidak ketinggalan informasi-informasi dari luar. Kecanggihan teknologi dan lingkungan sosial yang luas membuat masyarakat selalu ingin berkembang mengikuti kemajuan zaman. Sama

hal nya dengan aktivitas olahraga yang sedang memiliki banyak minat yaitu senam aerobik, masyarakat dusun kemamang juga tidak mau ketinggalan. Walaupun akses jalan yang masih rusak dan jauh dari kota, tetapi masih ada penggerak olahraga atau instruktur senam aerobik yang mau berpartisipasi dalam kegiatan olahraga senam aerobik di dukuh kemamang karena melihat antusias warga dalam berolahraga.

Untuk mengetahui tingkat motivasi warga dusun kemamang dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik harus dilakukan kajian lebih lanjut. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai “Survei Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang“. Supaya warga dusun kemamang memahami manfaat olahraga senam aerobik bagi kesehatan dan dalam kegiatan sehari-hari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas olahraga yang diadakan di lingkungan Dusun Kemamang.
2. Terbatasnya fasilitas olahraga yang ada di Dusun Kemamang.
3. Belum diketahui seberapa tinggi motivasi warga Dusun Kemamang dalam mengikuti aktivitas olahraga senam aerobik.

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, biaya, dan kemampuan maka tidak semua masalah yang disebutkan di identifikasi masalah dapat diteliti semuanya. Agar pembahasan tidak panjang lebar, maka pokok permasalahan yang diteliti hanya sebatas Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang, Kab. Pemalang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis merumuskan permasalahan yang berkaitan dengan judul yang telah ditetapkan oleh penulis “Survei Tingkat Motivasi Warga Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Senam Aerobik di Dusun Kemamang” yaitu: Seberapa tinggi tingkat motivasi warga dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik di Dusun Kemamang, Kab. Pemalang?

E. Kegunaan Hasil Penelitian.

Hal yang penting dalam penelitian adalah manfaat yang dapat dirasakan atau diterima dan diterapkan setelah hasil penelitian terungkap. Adapun manfaat teoritis dan manfaat praktis yang bisa didapat.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian-penelitian terdahulu terkait tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga senam aerobik khususnya di pedesaan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti.

Penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan yang ada didalam benak peneliti tentang motivasi masyarakat, sehingga dapat menambah wawasan atau pengetahuan dan pengalaman tentang motivasi dalam aktivitas senam aerobik.

b. Manfaat bagi sampel

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat senam aerobik, sehingga dapat melakukan aktivitas olahraga senam aerobik secara rutin dan berkelanjutan.