

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi *COVID-19* membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia. Hampir semua aktivitas seperti bekerja, belajar, beribadah, bahkan aktivitas olahragapun dianjurkan untuk dilakukan di rumah, hal ini dimaksudkan untuk mengurangi resiko penularan virus *COVID-19*, Karena saat pandemi *COVID-19* melanda hampir seluruh dunia, semua orang dapat berpotensi tertular oleh virus *COVID-19*, oleh karena itu pada kondisi seperti ini kesehatan dan daya tahan tubuh menjadi hal yang sangat penting, dan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh adalah dengan berolahraga.

Pada kondisi seperti ini berolahraga di rumah telah menjadi gaya hidup sehat yang diterapkan banyak orang, terutama pada kalangan Mahasiswa yang ingin mendapatkan dan mempertahankan postur tubuh tetap ideal, namun melakukan olahraga secara individu di rumah bagi masyarakat umum tentu memiliki berbagai macam kekurangan, seperti program latihan yang kurang tepat, target latihan yang tidak tercapai, bahkan sampai rasa jenuh untuk melakukan olahraga karena hanya dilakukan secara individu, hal ini tentu akan membuat menurunnya minat berolahraga di rumah.

Olahraga *Virtual Workouts* merupakan aktivitas olahraga yang dilakukan secara virtual dengan bantuan media platform video conference yang akan memungkinkan seseorang dapat melakukan olahraga secara bersama-sama serta memungkinkan untuk menghadirkan pelatih olahraga yang akan memandu serta memantau selama kegiatan olahraga *Virtual Workouts* berlangsung.

AIESEC in UNJ merupakan organisasi yang beranggotakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dari berbagai Fakultas, Organisasi ini berfokus pada pengembangan kepemimpinan para pemuda dan menjadi ambassador di luar negeri untuk menjalankan project social. *AIESEC* juga berfokus pada pengembangan kepemimpinan, pengalaman kepemimpinan, hingga berpartisipasi dalam mendukung *Sustainable Development Goals (SDG)*, pada saat pandemi *COVID-19* organisasi *AIESEC UNJ* memiliki agenda olahraga bersama secara virtual setiap akhir pekan yang berjudul *Galahu Fit Virtual Workouts*, kegiatan ini merupakan aktivitas rutin setiap akhir pekan yang bertujuan untuk menjaga kesehatan para anggota *AIESEC UNJ* saat pandemi *COVID-19*.

Minat merupakan salah satu sumber motivasi yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu yang mereka inginkan jika mereka dapat memilih. Bila mereka melihat atau menemukan sesuatu akan menguntungkan mereka, maka mereka merasa berminat. Jika seseorang mempunyai minat terhadap sesuatu objek maka perhatiannya akan sendirinya tertarik pada objek

tersebut. Minat juga merupakan suatu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian terhadap sesuatu dan disertai dengan adanya kecenderungan untuk melihat atau berhubungan dengan objek tersebut. Seperti yang dikemukakan oleh Slameto (2003:57), minat adalah ketetapan terhadap suatu kegiatan tanpa adanya paksaan dari orang lain namun dengan cara memperhatikan dan mengingatnya secara terus menerus dengan disertai rasa senang dalam melakukannya. Minat merupakan hal penting dalam melakukan olahraga karena saat seseorang memiliki minat yang tinggi dalam berolahraga maka aktivitas olahraga akan dapat dilakukan secara rutin dan terjaga dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti minat terhadap virtual *workouts*, dan karena peneliti beraada dan tergabung dalam organisasi *AIESEC* maka peneliti berniat untuk meneliti anggota organisasi *AIESEC UNJ* terhadap olahraga *Galahu Fit Virtual Workouts* Saat pandemi *COVID-19*

B. Identifikasi Masalah

Dalam latar belakang yang dikemukakan penulis diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Terlalu lama berada di rumah saat pandemi COVID-19 cenderung membuat manusia berperilaku sedenter.
2. Berolahraga di tempat umum berpotensi besar terpapar virus covid – 19.
3. Melakukan olahraga tanpa pengawasan dan pengetahuan yang baik dapat berpotensi mengalami cedera.

4. Belum pernah dilakukan penelitian tentang minat melakukan olahraga Galahu Fit Virtual Workouts Saat pandemi COVID-19.
5. Belum diketahui apakah seluruh anggota AIESEC UNJ memiliki minat untuk mengikuti olahraga Galahu Fit Virtual Workouts.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari terjadinya peluasan masalah dalam penelitian ini, maka permasalahan hanya dibatasi pada minat anggota organisasi *AIESEC UNJ* terhadap olahraga Galahu *Fit Virtual Workouts* saat pandemi *COVID-19*

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah, maka pada penelitian ini peneliti merumuskan masalah yaitu: “Seberapa besar minat anggota organisasi *AIESEC UNJ* terhadap olahraga Galahu Fit Virtual Workouts saat pandemi *COVID-19*?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah kajian tentang aktivitas *Virtual Workouts* saat masa pandemi

- b. Hasil penelitian diharapkan dapat dipakai sebagai pembelajaran, bahan bacaan dan referensi bagi peneliti dimasa yang akan datang tentang minat berolahraga saat kondisi pandemi *Covid-19*

2. Secara Praktik

- a. Diharapkan menjadi suatu masukan untuk Organisasi atau instansi lain untuk melakukan kegiatan Virtual Workouts di organisasinya.
- b. Diharapkan menjadi evaluasi bagi organisasi AIESEC UNJ untuk terus melanjutkan dan meningkatkan agenda olahraga rutin untuk menjaga kesehatan anggota organisasinya.

