

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Lockdown* dan diam dirumah bukan lagi sesuatu yang hanya membosankan, memberikan suasana stress, berat badan bertambah, konflik dikeluarga bertambah dimasa-masa pandemi, masyarakat dunia dan Indonesia mengikuti dan melakukan sesuatu perubahan baik aktifitas kehidupan sehari-hari seperti bekerja, sekolah, bersosial serta aktifitas bersama dengan keluarga semakin banyak dibicarakan. Pemerintah begitu perhatian untuk melakukan berbagai solusi agar penurunan kematian dan penularan secara masal yang terjadi tidak berkelanjutan dan akan berlarut begitu panjang.

Beberapa cara dilakukan dan olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, dan rohani. Tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu melakukan olahraga hanya untuk kesehatan, prestasi serta mengisi waktu senggang. Dengan berolahraga sangat banyak yang dirasakan yaitu bugar, sehat, gembira, serta menghilangkan rasa stress dan penyembuhan yang didukung dengan baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan.

Beraktifitas olahraga, tentunya mempunyai banyak alasan, salah satu alasan adalah meningkatkan kebugaran jasmani, sedangkan orang yang tidak melakukan olahraga mengemukakan berbagai alasannya, mereka terlalu sibuk dengan pekerjaan yang tidak bisa ditinggalkan yang menjadikan mereka tidak meluangkan waktu untuk melakukan aktifitas olahraga atau pekerjaan yang menggunakan banyak fisik sehingga tidak mampu lagi berolahraga.

Ternyata olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Olahraga merupakan unsur yang penting dalam meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan manusia, melalui olahraga diharapkan akan mencapai tingkat jasmani dan rohani yang lebih baik. Perlunya pengetahuan, pemahaman dan kesadaran diri akan kebutuhan olahraga pada tubuh.

Tubuh yang bugar dan sehat merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil bugar dan produktif. Tuntutan tersebut nampaknya sudah semakin disadari oleh sebagian masyarakat. Macam-macam cabang olahraga yang dapat dilakukan, akan tetapi untuk dapat dilakukan dengan model permainan sederhana dimana permainan dapat dilakukan oleh masyarakat dan alat serta prasarana mudah didapat dilingkungan serta terjangkau oleh keluarga.

Permainan sederhana yang dilakukan oleh masyarakat dapat menjadikan sarana aktifitas berolahraga. Sehingga memberikan aktifitas Bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang individu yang sifatnya menyenangkan, menggembirakan, dan menimbulkan kenikmatan yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

Model permainan pada bermain merupakan kegiatan santai, menyenangkan tanpa tuntutan (beban) bagi anak. Dengan permainan dan bermain juga merupakan kebutuhan yang esensial bagi anak dan keluarga. Melalui bermain dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreatifitas, emosi, sosial, nilai, bahasa dan sikap hidup. Menurut Hurlock (1993: 22) dalam jurnal (Dini, n.d.), bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan

untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain juga dapat dikatakan sebagai aktifitas yang menggembirakan, menyenangkan dan menimbulkan kenikmatan.

Permainan dan bermain banyak digunakan untuk berbagai tujuan pada sekolah, kantor, dan masyarakat. Permainan dan bermain sangat penting perannya yang dimana digunakan untuk memberikan suasana yang tenang baik untuk siswa, ataupun yang membutuhkannya seperti pasien dan perkerja yang begitu sibuk dalam menyelesaikan pekerjaannya. Permainan dengan tidak begitu saja terjadi jika tidak didukung oleh beberapa pendukungnya seperti alat yang digunakan, peserta yang sukarela berpartisipasi lingkungan yang aman dan nyaman, waktu yang baik untuk dapat dilakukan.

Permainan sederhana yang akan dilakukan dengan mudah tentu ada yang disiapkan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masyarakat atau pemain yang berminat. Peneliti tentu sangat perhatian dengan adanya permasalahan yang akan dilakukan dan dapat di dukung dengan menggunakan Permainan sederhana.

Diawali sesuatu yang terjadi pada tahun 2020 ini, dunia di kagetkan dengan kejadian virus berat dengan penyebab yang belum diketahui, yang berawal dari laporan dari Cina kepada World Health Organization (WHO) terdapatnya 44 pasien pneumonia yang berat di suatu wilayah yaitu Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China, tepatnya di hari terakhir tahun 2019 Cina. Dugaan awal hal ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan, hewan laut dan berbagai hewan lain. Pada 10 Januari 2020 penyebabnya mulai teridentifikasi dan didapatkan kode genetiknya yaitu virus corona

Menurut (Yunus & Rezki, 2020) Corona virus adalah sekumpulan virus

dari subfamili Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan. Sedangkan permainan alat sederhana tentu harus dapat menyesuaikan dengan situasi yang ada dan dihadapi dimasa pandemi khususnya pandemi Covid-19.

Covid -19, Virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (work from home), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya. Seperti yang telah diketahui, vaksin untuk Covid-19 sampai sejauh ini masih belum ditemukan. Para ilmuwan masih mencoba mengembangkan vaksin untuk virus yang satu ini. Amerika Serikat sedang mencoba meneliti vaksin yang berbasis RNA juga DNA, sedangkan negara Perancis mencoba melakukan modifikasi vaksin untuk penyakit campak sehingga bisa dipakai untuk menangani Covid-19 (Wahidah et al., 2020).

Wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini

sempat membuat semua kegiatan sehari-hari manusia terhambat. Karantina saja mungkin tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 ini, dan dampak global dari infeksi virus ini adalah salah satu yang semakin memprihatinkan. Sehingga hampir seluruh kegiatan dirumahkan, dan kebijakan ini disebut dengan *lockdown*. *Lockdown* dapat membantu mencegah penyebaran virus corona ke suatu wilayah, sehingga masyarakat yang berada disuatu wilayah tersebut diharapkan dapat terhindar dari wabah yang cepat menyebar tersebut. Kebijakan ini hanya dapat dilakukan oleh pemerintah, dengan terlebih dahulu melakukan pemeriksaan secara ketat sebelumnya ke beberapa wilayah dan mempertimbangkan konsekuensinya secara matang, baik dari segi ekonomi maupun sosial.

Terkait perkembangan virus corona tersebut, akhirnya pemerintah membuat kebijakan sebagai langkah pertama yaitu berupa anjuran social distancing. Ini dimaknai bahwa pemerintah menyadari sepenuhnya penularan dari covid-19 ini bersifat droplet percikan lendir kecil-kecil dari dinding saluran pernapasan seseorang yang sakit yang keluar pada saat batuk dan bersin. Oleh karena itu, pemerintah menganjurkan kepada siapapun yang batuk dan yang menderita penyakit *influenza* untuk menggunakan masker, tujuannya untuk membatasi percikan droplet dari yang bersangkutan.

Selain mengatur jarak antar orang, agar kemungkinan peluang tertular penyakit bisa menjadi lebih rendah. Implikasinya bahwa pertemuan-pertemuan dengan jumlah yang besar dan yang memungkinkan terjadinya penumpukan orang harus dihindari. Karenanya sangat penting untuk disadari bersama dari seluruh komponen masyarakat untuk tidak melaksanakan kegiatan yang mengerahkan banyak orang dalam satu tempat yang tidak terlalu luas dan menyebabkan

kerumunan.

Penelitian terdahulu mengenai permainan selama ini lebih banyak mengenai modifikasi permainan bukan permainan alat sederhana yang biasa digunakan sehari-hari. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (*Bermain-Dan-Permainan-Anak-Usia-Dini-Sebuah-Kajian-Teori-Dan-Praktek.Pdf*, n.d.), kemudian (Dini, n.d.) *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*, lalu (Vitianingsih & Informatika, 2016) *Game Edukasi. Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*. (Vitianingsih & Informatika, 2016), *Permainan Tradisional Sebagai Upaya Meningkatkan Kemampuan Dasar Anak*. (Prantoro, 2015) *Permainan Olahraga Bakiak dan Engklek*.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang dilakukan secara mendalam tentang model permainan sederhana. Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan mengenai “Model Aktivitas Masyarakat Berolahraga Di Rumah Pada Masa Pandemi Dengan Permainan Sederhana”

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus dalam penelitian ini dipilih agar permasalahan dapat dibatasi sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi maka memfokuskan penelitian kepada masalah aktivitas masyarakat berolahraga di rumah pada masa pandemi dengan permainan sederhana di masyarakat perumahan pondok kelapa, Jakarta. Yang diharapkan dapat di aplikasikan ke masyarakat yang memberikan nilai positif di dalamnya.

## **C. Rumusan Masalah**

Bagaimana aktivitas masyarakat berolahraga di rumah pada masa pandemi dengan permainan sederhana?

#### D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan beberapa kegunaan di antaranya:

- a. Penelitian ini di harapkan dapat memberikan beberapa kegunaan di antaranya:
  - Olahraga menjadi aktifitas rutin menumbuhkan budaya sehat
  - Memberikan hubungan keluarga sejahtera dengan memperkaya aktifitas bermain dilingkungan masyarakat
  - Sebagai penulisan ilmiah yang dapat dilanjutkan oleh peneliti lain untuk melengkapi dari penelitian ini.
- b. Bagi peneliti
  - Hasil penelitian model permainan sederhana sebagai sarana dan alternatif berolahraga dapat menambah wawasan dan pengetahuan.
- c. Bagi Program Studi Rekreasi

Hasil penelitian model permainan sederhana sebagai sarana berolahraga dapat di jadikan referensi berolahraga dimasyarakat sehingga dapat menambah kekayaan referensi untuk progran studi Olahraga Rekreasi

