

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan modernisasi budaya yang tidak bisa dihindari menuntut masyarakat untuk terus bergerak dan disibukan dengan aktivitasnya. Aktivitas-aktivitas tersebut tidak lepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju. Sekarang ini kegiatan yang dapat dikerjakan oleh manusia sebagian besar telah diambil oleh mesin.

Hal ini kerap kali dapat membuat kurangnya gerak atau bahkan salah gerak pada manusia, kurangnya gerak ini semakin diperparah seiring dengan berkembangnya gadget yang membuat manusia bermalas-malasan dan asik sendiri dengan fitur-fitur yang memanjakan mata penggunanya, sehingga mereka enggan untuk bergerak. Apabila kebiasaan tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negatif pada tubuh, tubuh akan menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak. Untuk menghindari hal tersebut kita harus menjaga pola hidup sehat, dari segi makanan yang kita konsumsi, dan diimbangi dengan olahraga teratur.

Aktivitas fisik adalah segala sesuatu pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dalam intensitas rendah maupun tinggi. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari, setiap orang pasti akan mengalami kelelahan. Pada saat ini yang biasa kita temui banyak melakukan aktivitas fisik setiap hari tetapi kondisi tubuh yang tidak bugar dan mengalami kelelahan yang sangat cepat. Maka dari itu untuk

melakukan aktivitas sehari-hari dengan badan yang bugar dan tidak mengalami kelelahan maka perlu untuk ditingkatkan kebugaran jasmani. Pada saat ini banyak penyakit yang sangat mematikan yang dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, seperti penyakit Obesitas, serangan jantung, dan penyakit tidak menular lainnya. Dalam keadaan badan kurang melakukan aktivitas menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang kebanyakan orang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi dan penyakit lainnya.

Olahraga merupakan proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah, rohaniah seseorang atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Sesuai dengan fungsi dan tujuan olahraga, kita mengenal berbagai bentuk kegiatan olahraga, seperti (1) olahraga pendidikan untuk bertujuan bersifat mendidik, (2) olahraga rekreasi bertujuan yang bersifat rekreatif, (3) olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan, (4) olahraga rehabilitasi yang bertujuan untuk rehabilitasi, (5) olahraga kompetitif untuk tujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Orang yang menyukai olahraga mempunyai banyak alasan, salah satunya adalah ingin meningkatkan kebugaran jasmani, sementara itu bagi seseorang yang tidak mempunyai kegiatan biasanya orang itu akan mencari hiburan atau *refreshing* salah satunya dengan olahraga. Aktivitas olah fisik yang spontan sering

kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Olahraga memberikan kesempatan yang sangat ideal untuk menyalurkan tenaga dengan tujuan menuju kehidupan yang serasi, selaras, dan seimbang untuk mencapai kebahagiaan hidup yang sehat. Aktivitas jasmani merupakan segala hal yang menunjukkan kegiatan berhubungan dengan tubuh atau fisik seseorang. Manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi peningkatan kesegaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Dengan penerapan pola hidup sehat tersebut berdampak besar pada aktivitas jasmani manusia sehingga lebih banyak memiliki waktu luang.

Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat. Hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga amat penting dan strategis dalam posisinya, karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lainnya terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakatnya. Secara sosial, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Salah satu indikasi meningkatnya keinginan masyarakat akan derajat kesehatan yang tinggi, penampilan jasmani yang proporsional dan aktualisasi diri yang lebih luas dalam lingkungannya mencerminkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam sehingga membutuhkan tempat atau wahana yang dapat menyalurkan serta memenuhi kebutuhan tersebut.

Masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kebugaran jasmani. Masyarakat melakukan berbagai aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan diantaranya dengan berolahraga, berekreasi, dan kegiatan-kegiatan lain yang sifatnya mempertahankan kebugaran jasmani. Dengan mempertahankan kebugaran jasmani, masyarakat memperoleh manfaat sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Dalam upaya peningkatan kesehatan harus dilakukan latihan jasmani secara teratur dan benar sesuai dengan kondisi tubuh.

Lapangan olahraga Taman Cadika Medan adalah tempat ruang publik untuk melakukan kegiatan olahraga yang berada di Kecamatan Medan Johor. Dalam sejarah, Taman Cadika hanya dimanfaatkan sebagai tempat kegiatan acara umum dan kegiatan kepramukaan. Seiring perkembangan dan modernisasi budaya membuat pola pikir masyarakat berubah dengan menambah fungsi Taman Cadika menjadi objek aktivitas olahraga yang sesuai bagi kalangan masyarakat, dimana taman tersebut terdapat lapangan sepakbola, lapangan bola voli dan lain-lain.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat di simpulkan bahwa manusia melakukan aktivitas olahraga akhir pekan yaitu karena kebutuhan tubuh atau fisik yang menginginkan untuk tetap bugar dan sehat baik jasmani maupun rokhani sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan memanfaatkan waktu luang. Berbagai jenis olahraga akhir pekan yang sering dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang dan berguna bagi kesehatan, misalnya senam, *jogging*, jalan santai, bersepeda. Kegiatan observasi yang dilakukan peneliti di Taman Cadika pada hari sabtu dan

minggu pagi telah di dapatkan data bahwa banyak ditemui masyarakat sekitar dari berbagai kalangan (anak-anak, remaja, dewasa dan kaum pelajar, pegawai sipil maupun swasta) melakukan berbagai olahraga berdasarkan alasan untuk berolahraga, untuk rekreasi, untuk kesehatan, untuk prestasi, untuk pekerjaan, dan untuk bersosialisasi dengan masyarakat lain. Taman Cadika memang memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai, terdapat area yang cukup luas untuk pedagang kaki lima menjajakan dagangannya, sehingga ramai dikunjungi oleh masyarakat. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Survei Aktivitas Olahraga Masyarakat di Taman Cadika Medan Johor Tahun 2022”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah dalam latar belakang masalah dalam penelitian ini, maka peneliti dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

- a. Aktivitas Olahraga Masyarakat yang ada di Taman Cadika Medan Johor banyak jenisnya.
- b. Belum diketahuinya berapa banyak Masyarakat yang melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat di Taman Cadika Medan Johor.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang akan diteliti, maka penulis membatasi masalah agar lebih fokus maka peneliti perlu membuat batasan masalah yaitu : **“Survey Aktivitas Olahraga Masyarakat Di Taman Cadika Medan Johor Tahun 2022”**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti membuat rumusan masalah adalah “Bagaimana Aktivitas Olahraga Masyarakat Di Taman Cadika Medan Johor Tahun 2022?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah, maka peneliti membuat tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa banyak masyarakat yang melakukan kegiatan aktivitas jasmani di Taman Cadika Medan Johor pada tahun 2022.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca tentang olahraga yang mudah serta dapat menyegarkan jasmani dengan memanfaatkan waktu luang di pagi hari pada hari libur, serta bermanfaat bagi perkembangan ilmu olahraga.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat pada perkembangan ilmu pendidikan, terutama faktor-faktor yang mempengaruhi minat untuk meningkatkan aktivitas olahraga.

c. Bagi masyarakat

Dengan adanya penelitian ini akan menjadikan alun-alun sebagai alternatif ruang publik bagi masyarakat Medan Johor untuk melakukan olahraga.

d. Bagi Pemerintah Medan Johor

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi tentang aktivitas olahraga pada ruang publik di Medan Johor.

e. Bagi Peneliti

Lebih bisa mengetahui tentang sarana publik yang dapat membantu untuk kegiatan olahraga masyarakat tanpa biaya.

