

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman serta teknologi yang terjadi pada saat ini sangat berdampak kepada setiap individu, dimana hasilnya berupa peralatan teknologi yang semakin memudahkan pekerjaan seseorang hal ini yang membuat seseorang khususnya dikalangan para remaja saat ini kurang untuk melakukan aktivitas gerak ataupun olahraga. apabila kebiasaan tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negatif pada tubuh, dimana 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.

Dimana aktivitas olahraga merupakan sebuah kegiatan yang berhubungan dengan tubuh serta fisik seseorang, manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan juga untuk merapkan pola hidup sehat dimasa pandemi ini. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan dari usia, kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa diskriminatif, perbedaan budaya dan agama, ini membuktikan bahwa kegiatan olahraga bisa menjadi satu alat yang dapat membawa perasaan damai dan rukun di lingkungan masyarakat.

Olahraga pada saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup sehat yang sering dilakukan, olahraga juga menjadi kebutuhan bagi masyarakat luas hal

ini dapat dilihat dari banyaknya pengguna fasilitas-fasilitas olahraga yang telah dibangun di tengah lingkungan masyarakat.

Sering dijumpai aktivitas olahraga ditengah masyarakat pada waktu pagi hari ataupun sore hari dan akhir pekan, banyak jenis olahraga yang dilakukan dikalangan masyarakat seperti bola voli, sepakbola, bersepeda, badminton dan juga jenis olahraga yang lainnya. Kegiatan olahraga yang dilakukan masyarakat biasa sering dijumpai pada waktu sore hari dan akhir pekan. Kegiatan olahraga juga dapat dilakukan didalam ruangan (*in-door*) serta di lapangan terbuka (*outdoor*).

Olahraga dilakukan sebagai sarana untuk meningkatkan imunitas tubuh seseorang, menjaga kesehatan fisik dan mental serta mengembangkan potensi sumber daya manusia agar menjadi lebih baik untuk kedepannya. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tuganya. Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari aktivitas manusia, karena kegiatan olahraga dapat menjaga tubuh dan juga sebagai upaya manusia menuju hidup sehat secara rohani dan jasmani, sehingga memiliki kemampuan gerak untuk mendukung setiap aktifitas yang bersifat rutin maupun untuk keperluan rekreasi.

Minat merupakan sebuah dorongan atau ketertarikan seorang individu terhadap satu objek atau kegiatan tertentu, dimana minat merupakan rasa lebih suka atau tertarik terhadap suatu hal ataupun aktivitas tanpa adanya satu paksaan atau yang suruhan dari orang lain, dalam meningkatkan kebugaran

tubuh di kalangan remaja dengan melakukan aktivitas olahraga tentunya harus didukung dengan minat, minat berkaitan dengan perasaan suka atau senang terhadap suatu objek.

Minat dikembangkan dengan tujuan agar mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan minat yang terjadi sejak masa kanak-kanak, Remaja dan terus berlanjut sampai ke fase Dewasa yang akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalankannya di dalam kehidupan masyarakat dilungkungannya.

Pada tahun 2021 ini merupakan tahun yang mengkhawatirkan bagi warga seluruh negara, termasuk di Indonesia. Ini disebabkan karena munculnya wabah virus Corona, yang bermula dari Kota Wuhan di negara China, dan mulai menyebar ke seluruh penjuru dunia dibelahan bumi. Pada masa awalnya kemunculan wabah ini di Indonesia pemerintah setempat tidak mengikuti cara yang dilakukan oleh negara lainnya berhubungan dengan informasi tentang wabah virus covid-19, yaitu dengan melakukan reaksi cepat sosialisasi pencegahan. Penyebabnya, agar masyarakat Indonesia agar tidak khawatir dengan kabar yang mengkhawatirkan, dan juga untuk mencegah berita Hoax dari orang yang tidak bertanggung jawab.

Coronavirus atau saat ini yang dikenal dengan sebutan Covid-19 merupakan golongan virus dari subfamili *Orthocoronavirinae* dalam keluarga *Coronaviridae* dan *Ordo Nidovirales*. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia.

Penyakit coronavirus ini menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang pada umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; *SARS*, *MERS*, dan Covid-19 sifatnya lebih mematikan. Dimana awal penemuannya *Coronavirus* (Covid-19) yang berasal dari negara China yang telah banyak menyebabkan kepanikan serta keprihatinan di kalangan masyarakat luas. pada bulan desember tahun 2019, bermunculan sejumlah kasus dengan penyebab yang tidak diketahui diawali dengan gejala demam, batuk, dan kesulitan bernafas sebagai gejala utamanya.

Pada saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan. apabila dilihat dari gejalanya, masyarakat awam akan mengiranya penyakit ini Cuma sebatas influenza yang pada umumnya, tetapi bagi kalangan ilmu kedokteran virus ini cukup berbahaya dan serta mematikan. Hingga saat ini, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya yang tak terlihat oleh mata serta sudah menyebar keseluruhan penjuru dunia. dan sejumlah negara merasakan dampaknya termasuk Negara Indonesia. Pada awal bulan Februari pemerintah merilis kasus dua orang positif mengidap *Coronavirus Disease* (COVID-19) di Indonesia, hal ini tentunya membuat masyarakat sangat panik serta khawatir, dalam upaya mencegah penularan yang lebih luas maka pemerintah menerapkan *work from home* (WFH) baik di kegiatan belajar, bekerja dan lainnya.

Minat seseorang terhadap aktivitas olahraga dapat dilihat dari respon individu tersebut, yaitu dapat dilihat dari seberapa sering ia melakukan

aktivitas olahraga, baik di sekitar rumah maupun di tempat-tempat yang menyediakan fasilitas olahraga.

Di masa pandemi covid-19 dan modernisasi yang terjadi pada saat ini, khususnya di bidang teknologi yang semakin maju. Hal ini berdampak pada kurangnya gerak dikalangan para remaja, kurangnya gerak sangat disayangkan dimana masa remaja merupakan masa produktif untuk melakukan sesuatu dan hal ini tentunya didukung oleh kebugaran tubuh yang terjaga, dampak dari kebiasaan ini yang terus berlangsung secara terus-menerus perlahan-lahan akan membuat tubuh menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak.

Ditambah lagi wabah covid-19 yang masuk di Indonesia pada saat ini, tidak dapat dipungkiri bahwasannya setiap individu akan dituntut untuk terus menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya, untuk meminimalisir kemungkinan terpapar wabah pandemi ini. dengan melalui kegiatan fisik atau aktivitas olahraga kita dapat menjaga kebugaran tubuh. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan dilingkungan masyarakat selain untuk kegiatan rekreasi olahraga juga berdampak kepada kebugaran tubuh, untuk menjaga kesehatan pada saat masa pandemi covid-19 ini.

Dari pengamatan awal yang telah dilakukan di dusun prambon desa sukoharjo, banyak terlihat orang yang melakukan aktivitas olahraga khususnya dikalangan para remaja jenis olahraga yang dilakukan juga beragam diantaranya seperti bola voli, sepakbola, badminton, dan lainnya

khususnya di waktu sore dan akhir pekan. Dan juga terdapat beberapa remaja yang datang hanya untuk melihat tanpa ikut melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh orang yang ada disekitarnya. Para remaja seharusnya mengetahui bahwa dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan yang berguna untuk kebugaran tubuhnya, Dalam hal ini peneliti masih belum mengetahui seberapa besar minat para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga, serta faktor apa yang mempengaruhi minat berolahraga dikalangan remaja tersebut.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah disampaikan dalam latar belakang masalah sebelumnya, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan kegiatan penelitian dengan judul “survei minat para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar minat para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, dan juga untuk menghindari beberapa yang tidak diduga dalam proses kegiatan penelitian, maka peneliti menetapkan batasan masalah yang hanya terfokus pada, seberapa besar minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di dusun Prambon desa Sukoharjo pada saat pandemi Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Seberapa besar minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat para remaja untuk berolahraga di tengah pandemi Covid-19, serta untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga pada saat pandemi Covid-19 berlangsung.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman, pengetahuan dalam melakukan kegiatan penelitian bagi peneliti.
2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai minat untuk berolahraga dikalangan para remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Hakikat Minat

Minat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan satu kondisi dimana seseorang memiliki rasa ketertarikan dalam suatu hal atau kegiatan dilingkungan sekitarnya, dan juga di ikuti dengan perasaan senang. Minat adalah suatu kondisi yang akan terjadi apabila individu melihat ciri-ciri atau arti sementara dari sebuah situasi yang mulai dihubungkan dengan sebuah keinginan ataupun kebutuhannya dia sendiri, hal ini dapat dikatakan bahwa minat merupakan sebuah dorongan atau ketertarikan seorang individu terhadap satu objek atau kegiatan tertentu dan biasanya disertai dengan perasaan senang seperti pendapat yang dikatakan (Sardiman, 2006:76). Menurut pendapat yang dikatakan dari (Hakiim Lukmanul 2009:38). Minat adalah sebuah perhatian yang bersifat khusus terhadap satu objek. seseorang yang menaruh minat pada suatu aktivitas, maka secara tidak langsung fokus perhatiannya semakin tinggi dan minatnya akan berfungsi sebagai pendorong kuat untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas tersebut.

Sama halnya dengan yang dikatakan oleh (Slameto, 2010:180) Minat adalah satu kondisi dimana seorang individu merasa suka atau tertarik pada satu hal maupun aktivitas, tanpa ada paksaan dari orang lain. Rasa ketertarikan tersebut dapat dilihat dari pernyataan lebih menyukai obyek

tersebut dapat diketahui melalui aktivitas yang berhubungan dengan obyek tersebut. Selain itu perhatian akan obyek yang diminati dapat dilihat apabila seseorang memiliki minat yang cukup tinggi. Dalam Minat, bersifat bebas memilih, hal ini seperti yang diungkapkan oleh (Hurlock, 2000:144) bahwa minat merupakan sumber motivasi dalam diri seseorang yang akan mendorongnya untuk melakukan apa yang mereka inginkan bila mereka bebas memilih.

Seperti yang dikatakan (Slameto 2010 :132). bahwa minat dapat di ekspresikan melalui: “1) Pernyataan lebih menyukai sesuatu dari pada hal lainnya (melalui perasaan senang), 2) Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan obyek. 3) Memberikan perhatian yang lebih besar dan terfokus terhadap obyek tertentu. Menurut (Sudaryono 2012 :125), bahwa untuk mengetahui seberapa besar minat dalam diri seseorang dapat dilihat melalui: kesukaan, ketertarikan, perhatian serta keterlibatan dalam satu kegiatan.

Dari beberapa defenisi tentang minat yang telah disampaikan, Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa minat merupakan suatu rasa ketertarikan seseorang untuk memperhatikan atau terlibat dalam satu aktivitas secara aktif. Yang dilandasi dengan adanya unsur perasaan senang. Minat dapat dikatakan adalah sebuah keinginan dan rasa tertarik yang ada didalam diri seseorang pada satu hal atau objek tertentu. Semisal dalam bidang belajar, olahraga, atau hobi. Serta tanpa adanya paksaan dan suruhan dari orang lain.

Minat juga merupakan sebuah hal yang sangat penting bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas kesehariannya, tentunya rasa ingin melakukan sesuatu harus didasari oleh minat yang ada didalam diri seseorang. Dalam kamus besar bahasa Indonesia minat adalah rasa keinginan yang kuat, kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, dan dalam hal ini minat merupakan satu hal yang mempengaruhi setiap individu untuk mencapai keinginannya, dimana dengan adanya rasa tertarik dan perasaan senang terhadap satu kegiatan atau aktivitas.

Dari pernyataan tentang beberapa jenis-jenis minat yang telah disampaikan, dapat diambil kesimpulan, bahwa minat merupakan sebuah hal yang dapat muncul dari dalam diri seseorang secara sendirinya, dan juga bisa muncul dari adanya pengaruh luar dalam hal ini berupa situasi lingkungan sekitarnya, dan juga dapat dipengaruhi oleh orang lain. Seseorang akan merasa tertarik dengan satu kegiatan atau hal yang lain apabila itu sesuai dengan pengalaman yang didapat sebelumnya, Dan juga sebaliknya apabila seseorang merasa tidak tertarik dengan satu hal atau satu kegiatan hal ini dikarenakan tidak sesuai dengan pengalaman yang didapat sebelumnya.

a. Jenis-jenis minat

Menurut pendapat yang dikatakan oleh (Suhartini, 2001). Bahwa minat dapat diklasifikasikan menjadi tiga, diantaranya:

1) Minat Personal

Merupakan minat yang bersifat permanen dan relatif stabil serta mengarah pada minat khusus di suatu Obyek, hal maupun sebuah kegiatan. Minat personal merupakan suatu bentuk rasa senang maupun tidak senang, rasa tertarik dan tidak tertarik terhadap sesuatu dari sudut pandang setiap individu yang berbeda.

2) Minat Situasional

Merupakan minat yang bersifat tidak permanen dan relatif berganti-ganti, tergantung dari pengaruh eksternal baik itu lingkungan tempat tinggal maupun orang lain. Apabila minat situasional dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama, maka minat situasional akan berubah menjadi minat personal dan menjadi minat secara permanen dalam diri seseorang. Semua hal ini bergantung pada dorongan atau pengaruh yang ada.

3) Minat Psikologikal

Merupakan minat yang erat kaitannya dengan adanya interaksi dari minat personal terhadap minat situasional yang terus-menerus dan saling berkaitan. Apabila seorang individu memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang satu hal atau objek tertentu, dan memiliki kesempatan untuk mendalaminya dalam aktivitas terstruktur secara berkelompok ataupun pribadi dan disertai memiliki penilaian yang tinggi atas hal tersebut. maka dapat dinyatakan bahwa seseorang telah memiliki minat psikologikal.

b. Ciri-ciri Minat

Menurut *Elizabeth Hurlock* (dalam Susanto, 2013: 62) mengidentifikasi ciri-ciri minat, diantaranya:

- 1) Minat tumbuh bersamaan dengan perkembangan fisik dan mental, pada waktu pertumbuhan.
- 2) Minat bergantung pada kesiapan belajar.
- 3) Minat bergantung kepada kesempatan belajar.
- 4) Minat dapat dipengaruhi oleh budaya.
- 5) Minat berbobot emosional.
- 6) Minat itu egosentris.
- 7) Perkembangan minat juga terbatas pada diri seseorang.

c. Faktor yang mempengaruhi minat

Ada beberapa faktor yang mampu mempengaruhi minat dalam diri seseorang, *A. Crow* dan *L. Crow* dalam (Adi Yanuar, 2002:10) berpendapat bahwa ada 3 faktor, diantaranya:

1) Faktor Dari Dalam

Sebuah rangsangan untuk merasa tertarik terhadap satu hal, yang datang dari ruang lingkup yang sangat sesuai dengan kemauan dan kebutuhannya yang perlahan akan membentuk sebuah minat. Semisal seorang yang gemar melakukan kegiatan olahraga. Dalam hal ini dia akan menekuni dan terus untuk menambah pengetahuan dengan apa yang ia minati.

2) Faktor Lingkungan Sosial

Selain dipengaruhi dari dalam diri seseorang, terdapat juga faktor lain yang akan mempengaruhi pembentukan minat dalam diri seseorang, dalam hal ini lingkungan sosial/tempat tinggalnya juga dapat mempengaruhi proses pembentukan minat dalam diri setiap individu. Diantara lain dengan tujuan untuk mendapatkan pengakuan dari orang yang ada disekitar lingkungannya.

3) Faktor Emosi

Dalam faktor ini, dimana peran perasaan serta emosi memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perkembangan minat seseorang, dapat diambil contoh apabila seseorang berhasil meraih prestasi dari hal yang ia lakukan, maka akan membangkitkan perasaan senang dan juga akan membangkitkan semangat serta minat dalam kegiatan tersebut. Walaupun ia merasakan kegagalan justru faktor emosi yang akan mendorong minatnya untuk terus berkembang, agar lebih baik untuk kedepannya.

d. Unsur-unsur dalam Minat

1) Perasaan Senang

Perasaan senang yang terdapat didalam diri seseorang terhadap satu objek atau satu kegiatan tertentu, dari perasaan senang inilah yang secara tidak langsung akan menimbulkan minat pada diri seseorang, Dan kemudian ada rasa keinginan untuk terus menekuni hal yang dianggapnya memiliki rasa

kepuasan sendiri baik itu di bidang belajar, olahraga dan lainnya.

2) Perhatian

Apabila seseorang menyukai satu aktivitas maka ia akan menaruh perhatian yang besar terhadap hal tersebut, dan juga ia tidak akan segan untuk memberikan waktu serta tenaga untuk melakukan kegiatan yang diminatinya. Dapat dikatakan bahwa apabila seseorang telah menaruh minat terhadap satu kegiatan olahraga maka ia akan terus berlatih dan belajar untuk menekuni bidang tersebut.

3) Perasaan

Dalam hal ini perasaan adalah satu fungsi psikis yang sangat penting dalam diri seseorang, dan dapat diartikan bahwasannya perasaan senang terhadap sesuatu akan membentuk minat itu sendiri yang diperkuat dengan nilai positif. Dan juga perasaan tidak senang akan menghambat dalam minat seseorang terhadap sesuatu hal atau objek.

e. Aspek-aspek Dalam Minat

Minat mempunyai dua aspek yang sangat mendasar, yang berupa aspek kognitif, dan aspek afektif :

1) Aspek Kognitif

Aspek kognitif yang didasarkan atas aspek yang dikembangkan anak mengenai bidang yang berkaitan dengan

minat. Sebagai contoh dari aspek kognitif minat anak terhadap salah satu kegiatan olahraga. apabila mereka menganggap tempat kegiatan olahraga akan mengembangkan rasa ingin tahu, semakin membuat tertarik dan serta mendapatkan kesempatan untuk bergaul dan dengan teman sebaya, maka mereka akan mempunyai minat yang besar bila dibandingkan dengan minat yang didasarkan atas konsep kegiatan olahraga yang menekankan peraturan baku sehingga menimbulkan rasa kegerahan atau frustrasi.

Dapat dikatakan bahwa konsep yang mengembangkan aspek kognitif minat didasarkan dengan pengalaman pribadi setiap individu serta hal apa yang telah ia pelajari di rumah, sekolah dan juga di lingkungan masyarakat sekitarnya.

2) Aspek Afektif

Dalam aspek afektif dapat berkembang dari pengalaman pribadi, dari sikap orang tua, maupun teman sebaya. dapat diambil contoh, apabila seorang individu mempunyai hubungan yang baik dan menyenangkan dengan salah satu teman yang menyukai kegiatan berolahraga, seperti sepakbola, biasanya ia akan mulai mengembangkan sikap positif terhadap kegiatan olahraga tersebut. Karena pengalaman yang dialaminya dengan teman sebaya yang menyenangkan, maka secara alami minatnya terhadap kegiatan di salah satu cabang olahraga akan diperkuat.

2. Hakikat Remaja

Remaja merupakan sebuah proses perkembangan peralihan dari anak-anak menuju tahap dewasa, menurut Anna Freud bahwa pada masa remaja akan terjadi sebuah proses terhadap perkembangan dimasa remaja yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan kedua orangtua dan cita-cita. Menurut Harlock defenisi remaja berasal dari kata *adolescence* yang berartikan tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, istilah ini mempunyai arti yang lebih luas serta mencakup kematangan fisik, mental dan emosional sosial.

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun, Remaja merupakan sebuah proses perkembangan peralihan dari anak-anak menuju fase dewasa, pada masa ini telah terjadi berbagai macam perubahan yang dialami seseorang pada saat proses beranjak dewasa. Baik perubahan secara biologis, fisik, mental dan emosional serta psikososial. Dan perubahan ini akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan pribadi, dilingkungan masyarakat, dan juga didalam keluarga.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memberikan batasan tentang siapa remaja secara konseptual. Menurut pernyataan dari WHO terdapat beberapa kriteria yang digunakan, diantaranya: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yakni: 1). individu yang berkembang saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai

kematangan seksual, 2). individu yang mengalami perkembangan atau perubahan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menuju dewasa, dan 3). terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri untuk dirinya.

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak untuk menuju ke tahap dewasa, hal ini seperti apa yang dikemukakan oleh Monks (2002) perkembangan kognisi remaja berimplikasi pada perkembangan sosialnya. Dalam hal sosial dikalangan remaja bisa dilihat dengan adanya satu fase untuk meninggalkan diri dari keluarga dan untuk menuju teman yang seumuran dengannya. Hal ini merupakan sebuah reaksi dari status interim yang dialami remaja yang menuntut dirinya untuk berusaha masuk kedalam ruang lingkup sosial yang lebih luas.

a. Ciri-ciri Remaja

Sama pada semua proses periode yang akan dilalui, dalam rentang waktu kehidupan masa remaja memiliki beberapa ciri-ciri tertentu yang terlihat untuk membedakannya dengan periode sebelumnya maupun sesudahnya, adapun beberapa ciri-ciri remaja, diantaranya:

- 1) Remaja mengalami perubahan dari segi fisik, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan akan menjadi sumber dari perasaan salah dan frustrasi.
- 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-teman sekitarnya daripada ketika mereka masih berada di fase anak-anak. Dari hal

Ini dapat dikatakan bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku keluarga.

- 3) Remaja mulai menyampaikan tentang kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tentunya hal ini akan menciptakan ketegangan dan perselisihan, serta menjauhkan remaja dari keluarganya.
- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersamaan dengan emosinya yang sering meningkat, mengakibatkan mereka sulit menerima masukan atau nasihat dari orangtuanya maupun orang sekitarnya.

Dapat diambil kesimpulan dari ciri remaja yang telah disampaikan sebelumnya, bahwa pada fase remaja merupakan fase yang labil, dimana akan terus terjadi konflik, yang mengakibatkan para remaja sering melakukan kesalahan. Baik hal itu dari pengaruh oleh teman-temannya maupun dari keinginan sendiri, dimana hal ini akan berdampak untuk kedepannya.

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Dalam perkembangan remaja melewati beberapa tahapan atau periode, Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja, *early* (awal), *middle* (madya), dan *late* (akhir) menurut (Hurlock, 2003).

1) Remaja Awal

Dalam tahap ini seseorang yang berada di antara usia 12 sampai 15 tahun yang merupakan masa dimana para remaja sering melakukan suatu tindakan atau perilaku yang salah (negatif). Dimana hal ini dipengaruhi oleh cara penilaian remaja terhadap suatu hal, dan masih belum mengetahui dampak untuk kedepannya.

2) Remaja Madya

Berada di usia kisaran 15 sampai 18 tahun, pada fase ini seseorang akan mempunyai rasa untuk menginginkan, mencari sesuatu dan akan merasa seperti tidak dapat dimengerti oleh orang-orang yang berada disekitarnya.

3) Remaja Akhir

Berada pada usia 18 sampai 21 tahun, di usia ini seorang individu akan mulai bisa memahami arah hidup dan juga tujuan hidupnya. Serta akan memiliki sebuah pendirian terhadap dirinya sendiri yang berdasarkan pada satu hal yang jelas.

Dari pendapat Hurlock tentang tahapan perkembangan remaja, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan sebuah masa peralihan, yang menghubungkan masa anak-anak dan untuk menjadi dewasa. yang mana melewati masa remaja yang merupakan fase sulit bagi setiap individu untuk menentukan tujuan untuk dirinya sendiri, dan masyarakat di lingkungannya.

c. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

1) Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan di fase remaja dapat dikatakan meningkat dengan cepat. Pada fase remaja awal karakteristik pertumbuhan fisik mulai kelihatan, bertambah tinggi, seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, munculnya jakun, Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan yang berada dalam rentang usia (14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplet dan remaja telah matang secara fisik.

2) Kemampuan Berfikir

Pada tahap awal remaja akan mulai untuk mencari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman-teman sebaya yang dalam gendernya sama. Sedangkan perkembangan pola pemikiran yang sering terjadi di remaja tahap akhir, dimana pada tahap ini mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk dalam diri mereka.

3) Identitas

Pada tahap awal perkembangan masa remaja, ketertarikan terhadap teman sebaya ditunjukkan dengan penerimaan atau

penolakan. Dengan segala usaha yang dilakukan para remaja untuk mencoba berbagai peran, mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, idealistis. Stabilitas harga diri dan definisi terhadap citra tubuh serta peran gender hampir menetap pada masa remaja di tahap akhir.

4) Hubungan Dengan Orang Tua

Keingin untuk terus bergantung pada kedua orangtua, merupakan sebuah ciri-ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap awal. Untuk tahap ini tidak terjadi konflik utama didalam keluarga. Pada tahap pertengahan masa remaja akan sering mengalami konflik didalam keluarga. Pada tahap ini akan terjadi dorongan yang besar dalam permasalahan untuk merasakan kebebasan dari aturan-aturan yang ada didalam ruang lingkup keluarganya. Dalam tahap remaja akhir, sebuah konflik, emosional dan perdebatan diantara keluarga sudah mulai berkurang, ini dikarenakan pola pikir yang semakin baik untuk menghadapi satu masalah yang ada dilinkungannya maupun yang berhubungan dengan dirinya sendiri.

5) Hubungan Dengan Teman Sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan mencari afiliasi dengan teman sebaya untuk menghadapi sebuah keadaan yang tidak stabil, yang diakibatkan oleh perubahan yang cepat, dalam hal pertemanan akan lebih condong dekat dengan jenis kelamin

yang sama, namun sisi lain mereka mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Mereka berjuang untuk mengambil tempat di dalam kelompok, standar perilaku dibentuk oleh kelompok yang diikutinya yang mana dalam kelompok itu rata-rata memiliki umur yang sama sehingga penerimaan oleh teman sebaya merupakan satu hal yang sangat penting. Dalam tahap akhir, kelompok sebaya mulai berkurang dalam hal kepentingan yang berbentuk pertemanan individu.

d. Aspek Perkembangan Remaja

Ada beberapa aspek yang terdapat dalam proses perkembangan yang terlihat sangat signifikan di masa remaja ini, diantaranya:

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12-18 tahun. Pada masa ini, remaja merasakan ketidaknyamanan dan ketidakharmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang.

2) Perubahan Eksternal

Dalam hal ini menyangkut, Bertambahnya tinggi, meningkatnya berat badan, Untuk tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun, Sedangkan untuk anak laki-laki 1 tahun lebih lambat. Untuk berat perubahan berat badan mengikuti jadwal yang sama dengan perubahan tinggi.

3) Perubahan Internal

Perubahan internal dalam remaja meliputi, Sistem Pencernaan, Sistem Peredaran Darah, Jaringan Tubuh dan Sistem Pernafasan.

4) Perkembangan Emosi

Dalam hal emosi, perkembangannya dimasa remaja cenderung lebih tinggi apabila dibandingkan dengan semasa ia masih berada di masa anak-anak. Hal ini disebabkan karena mereka berada di bawah tekanan sosial serta untuk mempersiapkan mental untuk menghadapi kondisi yang baru.

5) Perkembangan Kognisi

Mulai rentang usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan untuk dapat merumuskan perencanaan dan dalam hal mengambil keputusan. *Lobe frontal* ini terus berkembang sampai usia 20 tahun bahkan lebih. Perkembangan *lobe frontal* ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja saat ini.

6) Perkembangan Emosi

Social Cognition merupakan sebuah kemampuan untuk dapat memahami orang lain. Remaja bisa memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut dalam sifat-sifat pribadi,

minat, nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman dalam perkembangan sosial ini akan mendorong remaja untuk terus menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang-orang disekitarnya. Khususnya dikalangan teman yang seumuran dengannya.

3. Hakikat Olahraga

Olahraga adalah salah satu kebutuhan jasmani bagi setiap individu yang wajib dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Dalam olahraga banyak jenis dan ragamnya, dari olahraga yang ringan hingga diperlukan latihan ekstra untuk melakukannya. Dalam melakukan kegiatan olahraga sangat terbilang tidak sulit. Berlari-lari kecil, secara teratur dalam kehidupan sehari-hari bias dikatakan bahwa kita sudah melakukan kegiatan olahraga dalam hal jogging. Dalam kegiatan itu kita melakukan gerakan yang berupaya untuk membakar kalori yang ada didalam tubuh.

Makna olahraga yang terdapat dalam ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Cholik Mutohir (2002) mengatakan bahwa olahraga adalah proses sistematis yang merupakan segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani setiap individu sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang seutuhnya.

Dalam olahraga terkandung nilai untuk menjunjung tinggi nilai sportifitas dan kreatifitas serta menumbuhkan rasa persaudaraan didalam aktivitas olahraga. Melakukan kegiatan olahraga merupakan sebuah Kebutuhan Hidup Salah satu ciri-ciri makhluk hidup diantaranya adalah bergerak. Hubungan yang ada diantara manusia dan aktivitas fisik merupakan dua hal yang sangat sulit untuk dipisahkan. Hal ini dikarenakan, gerak yang merupakan sebuah aktivitas fisik selalu dilakukan dalam kegiatan manusia.

Dari beberapa defenisi tentang olahraga yang telah disampaikan oleh para pakar sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa olahraga merupakan suatu rangkaian gerak yang teratur dan terencana, yang mana didalamnya terdapat bakat/keterampilan gerak untuk memainkan sebuah objek, yang tersusun secara terstruktur dan sistematis dengan adanya suatu aturan tertentu dalam waktu melakukan kegiatan olahraga tersebut.

a. Jenis-jenis Olahraga

Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga merupakan serangkaian gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang dilakukan dengan kesadaran penuh untuk meningkatkan kualitas jasmani yang merupakan salah satu tujuan dari melakukan aktivitas olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan dari sifat serta tujuan olahraga tersebut. Adapun diantaranya berupa olahraga kesehatan, olahraga prestasi, olahraga pendidikan dan juga olahraga rekreasi seperti yang dikatakan oleh Santoso Giriwoyo (2005 :30).

1) Olahraga Kesehatan

Olahraga kesehatan merupakan sebuah rangkaian gerak yang mana tujuannya untuk meningkatkan kesehatan, olahraga ini biasanya sering dilakukan di pagi dan sore hari, ada beberapa jenis olahraga yang dilakukan untuk menjaga kesehatan diantaranya, Jogging, Bersepeda, Senam, dan olahraga yang mengutamakan gerak tubuh serta dilakukan secara berulang-ulang dan dalam jangka waktu yang lama.

2) Olahraga Prestasi

Dalam Undang-undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. Tentang sistem keolahragaan nasional, Olahraga Prestasi merupakan salah satu kegiatan olahraga yang membina serta mengembangkan potensi yang dimiliki oleh olahragawan yang dilakukan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui sebuah kompetisi untuk mencapai sebuah target atau prestasi dan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

3) Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan atau yang sering dikenal dengan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah merupakan bagian bagian dari sebuah proses pendidikan yang teratur, terstruktur, terencana dan berkelanjutan yang bertujuan untuk memperoleh ilmu pengetahuan, kepribadian,

keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani dikalangan peserta didik.

4) Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah rangkaian kegiatan olahraga yang dilakukan dikalangan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi serta nilai budaya masyarakat setempat yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, kegembiraan, maupun sebagai sarana untuk mempererat hubungan sosial dengan masyarakat setempat.

b. Manfaat Olahraga

Manfaat dari olahraga yang disampaikan *Daniel Landers* yang merupakan seorang Profesor Pendidikan Olahraga dari *Arizona State University* (dalam Jawardana, 2010: 28-29) mengatakan ada beberapa manfaat dalam melakukan aktivitas olahraga yang sangat berpengaruh terhadap tubuh manusia, diantaranya:

1) Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon yang ada didalam tubuh. di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan kualitas daya tahan tubuh dalam melaksanakan kegiatan rutin.

2) Meningkatkan Fungsi Otak

Melakukan aktivitas olahraga secara teratur akan dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan juga kesehatan. Dengan berolahraga, jumlah oksigen yang terdapat di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Dan akan berdampak terhadap peningkatan fungsi otak pada manusia.

3) Mengurangi Rasa Stres

Hal ini dapat terjadi pada siapa saja. Dengan melakukan aktivitas olahraga, seseorang dapat untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres yang ada didalam dirinya. Seseorang yang rutin melakukan aktivitas olahraga kemungkinan besar akan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah apabila dibandingkan orang yang tidak melakukan kegiatan olahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi hal ini juga terjadi pada fungsi otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorphen yang bisa mempengaruhi suasana hati yang awalnya cemas, gelisah akan menjadi lebih gembira, riang dan senang.

4) Menurunkan Kadar Kolestrol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak dan membantu dalam prose membakar kalori yang ada, dan

akhirnya akan menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas. Sehingga membantu tubuh untuk mengurangi penimbunan lemak dalam tubuh. melakukan aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh agar tetap bugar serta akan mengurangi resiko yang tidak baik untuk kesehatan berupa, darah tinggi, stroke, obesitas, dan penyakit jantung.

Dapat dikatakan banyak manfaat dari melakukan kegiatan olahraga, terutama dalam kesehatan jasmani seseorang. Ditambah lagi dengan masa pandemi ini, setiap individu harus meningkatkan kekebalan imun tubuh dari penyakit yang sewaktu-waktu bisa menulari dirinya, melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur, maka besar kemungkinan akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh seseorang, yang akan meminimalisir terpapar sebuah penyakit, dalam bukunya Jawardana (2010 : 29-30) dalam olahraga memiliki beberapa tujuan, diantaranya ada empat tujuan dasar, pencegahan, pengobatan, peningkatan kesehatan dan pemulihan.

4. Pandemi Covid-19

Wabah Virus Corona atau nama lainnya dalam ilmu kedokteran yang disebut *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang terjadi saat ini merupakan varian virus yang menyerang sistem

pernapasan pada manusia. Penyakit ini dikenal dengan nama lain sebagai Virus Covid-19. Virus Covid-19 ini dapat menyebabkan gangguan ringan yang menyerang pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga akan menyebabkan kematian. Negara Indonesia sampai saat ini dengan segala usaha masih melawan Virus Corona begitupun juga di negara-negara lain.

Awal pandemi ini terjadi pada Desember 2019 dengan ciri-ciri pneumonia atau radang paru-paru misterius yang masih belum dapat diketahui darimana awal penularannya. Kasus ini yang awalnya diduga berkaitan dengan pasar hewan Huanan yang ada di Kota Wuhan di Negara China yang menjual berbagai jenis daging binatang, baik yang bisa dikonsumsi ataupun yang tidak biasa dikonsumsi seperti ular, kelelawar, dan berbagai jenis tikus. (Asy'ari, 2020).

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) adalah penyakit jenis baru yang sama sekali belum pernah diidentifikasi sebelumnya terhadap manusia. Virus yang merupakan penyebab Covid-19 ini dinamakan *Sars-CoV-2*. Virus corona adalah *zoonosis* dapat diartikan penyebabnya ditularkan antara hewan dan manusia. Adapun hewan yang menjadi sumber dari awal penularan Covid-19 ini masih belum diketahui.

Dalam proses penularan virus Covid-19 ini melalui orang yang terinfeksi dari batuk maupun bersin. Hidung merupakan sebuah pintu masuk dari penularan virus Covid-19 ini. Para peneliti dari *Wellcome Sanger Institute, University Medical Centre Groningen, University Cote*

d'Azur and CNRS, Nice, yang merupakan bagian dari Human Cell Atlas Lung Biological Network telah menemukan sel piala dan sel bersilia pada hidung yang memiliki protein entri yang tinggi yang digunakan virus Covid-19 masuk ke dalam sel tubuh manusia.

WHO yang merupakan Organisasi Kesehatan Dunia, secara resmi menyatakan virus Covid-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Hal ini dikarenakan wabah mirip SARS ini telah menginfeksi banyak orang di berbagai negara. Semua negara tetap diminta untuk mendeteksi, mengetes, merawat, mengisolasi, melacak, dan mengawasi pergerakan terhadap para masyarakatnya. Perubahan istilah tidak akan mengubah apapun secara praktis mengingat beberapa pekan sebelumnya dunia telah diingatkan untuk mempersiapkan diri menghadapi potensi pandemi, diungkapkan oleh *Dr. Nathalie MacDermott King's Colege London*. Namun penggunaan istilah ini menyoroti pentingnya negara-negara di seluruh dunia untuk bekerja secara kooperatif dan memiliki sifat untuk terbuka satu sama lain dan bersatu sebagai front persatuan dalam upaya untuk mengendalikan situasi saat ini (Asy'ari, 2020).

Dalam masa pandemi ini, tentunya aktivitas fisik setiap individu berkurang dikarenakan adanya ketentuan untuk menghindari kerumunan yang diakibatkan oleh Virus Covid-19. Hal ini tentunya akan mengakibatkan kebugaran fisik menurun. Agar masyarakat dapat terus menjaga kebugaran fisiknya dimasa ini, WHO menyarankan untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga selama 75 menit setiap

minggunya, dimana hal ini cukup membantu untuk menjaga kebugaran tubuh pada masa pandemi Covid-19 ini. Dan dianjurkan juga untuk mengurangi perasaan khawatir dan cemas dikalangan masyarakat terkait berita atau kabar yang beredar dilingkungan masyarakat.

a. Awal Mula Pandemi Covid-19 Masuk Ke Indonesia

Di negara Indonesia virus *corona* mulai masuk pada awal Maret, tepatnya pada 2 Maret 2020 kabar ini telah disampaikan oleh bapak Ir. Joko Widodo selaku presiden Indonesia dalam siaran persnya. Pada tahap awal mula virus Covid-19 masuk di Indonesia di bawa oleh warga negara Jepang yang positif terpapar virus ini mereka sempat melakukan perjalanan ke Indonesia. Dan kemudian terjadi kontak langsung terhadap salah satu masyarakat dan akhirnya menularkan virus itu ke pasien Kasus satu, lalu virus corona itu sampai ke pasien kasus dua, dan terus berjalan hingga menularkan masyarakat lainnya.

Bahkan dalam kurun waktu yang singkat jumlah kasus orang yang positif virus ini meningkat cukup pesat, berdasarkan data yang ada dari *covid19.go.id* total jumlah kasus virus Covid-19 di indonesia semenjak awal bulan Maret 2020 hingga Agustus 2020 mencapai hingga 174.796 kasus, dan kemungkinan akan terus bertambah baik itu dalam kasus orang yang terinfeksi maupun sembuh dari virus corona hingga saat ini, dengan melonjak nya jumlah kasus di Indonesia pemerintah melakukan pembatasan sosial yang mana akan bertujuan untuk menekan angka penularan virus ini dikalangan masyarakat.

Dalam tindakan pencegahan penularan virus ini, pemerintah RI membuat serangkaian kebijakan dengan tujuan untuk menekan angka kasus dari Covid-19, kebijakan yang dibuat ada secara tertulis maupun tidak tertulis, seperti Undang-Undang (UU), Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang (PERPU), Peraturan Pemerintah (PP), contohnya dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam penanganan penyebaran virus Covid-19.

b. Pandemi Covid-19 Di Pacitan, Jawa Timur

Meningkatnya jumlah kasus Covid-19 di Indonesia, tidak menutup kemungkinan hal ini akan terjadi di Pacitan, dengan adanya 1 kasus positif virus *corona* yang telah disampaikan oleh bapak Indartato selaku ketua Satgas penanganan Covid-19 sekaligus Bupati Pacitan, hal ini disampaikan pada 9 April 2020 selang beberapa hari kemudian bertambah 1 pasien positif Covid-19 hal ini disampaikan oleh bapak Indartato pada 26 April 2020, pasien ini terpapar Covid-19 dikarenakan adanya kontak langsung dengan pasien pertama.

Seiring berjalannya waktu kasus *corona* terus bertambah di Pacitan, hal ini membuat Ketua Satgas Penanganan Covid-19 ingin mengingatkan agar masyarakat mulai menerapkan protokol kesehatan dengan tujuan untuk menekan angka penularan virus covid-19 ini.

c. Pencegahan Pandemi Covid-19

Virus Covid-19 merupakan jenis penyakit yang dapat dikatakan masih baru ditemukan dimasa sekarang, dikarenakan hal tersebut pengetahuan yang berkaitan dengan cara pencegahannya masih terbilang sangat terbatas. Salah satu Kunci dalam tindakan melakukan pencegahan adalah untuk memutus rantai penularan dengan, pembatasan sosial berskala besar yang dilakukan oleh pemerintah, isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar. Hal ini dilakukan agar angka penularan dan angka orang yang terpapar akan lekas menurun sehingga akan berdampak untuk kedepannya, Ada beberapa hal untuk melakukan pencegahan penularan pandemi ini, diantaranya:

1) Vaksinasi

Merupakan satu upaya pencegahan yang sedang dikembangkan untuk memutus penyebaran Covid-19 adalah pembuatan vaksin hal ini bertujuan untuk meningkatkan imun tubuh yang ada didalam diri seseorang dan mencegah transmisi. Hingga saat ini, telah berlangsung 2 uji klinis fase I vaksin Covid-19. Hasil dari studi pertama yang dikeluarkan dari (NIH) *National Institute of Health* dengan menggunakan mRNA-1273 dengan takaran dosis berisar 25, 100, dan 250 µg. dan studi yang kedua berasal dari Negara China dengan menggunakan *adenovirus type 5 vector* dengan takaran dosis ringan, sedang hingga tinggi.

2) *Higiene*, Cuci Tangan, dan Disinfeksi

Hal yang disarankan dari pihak WHO dalam menghadapi masa wabah pandemi Covid-19 adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari kegiatan untuk mencuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, untuk tetap menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin. Perilaku cuci tangan merupakan hal yang wajib diterapkan oleh seluruh masyarakat awam dan petugas kesehatan. Air sering disebut sebagai pelarut universal, namun mencuci tangan dengan menggunakan air saja tidak cukup untuk menghilangkan coronavirus karena virus tersebut merupakan virus RNA dengan selubung *lipid bilayer*.

Sabun juga dapat mengangkat serta mengurai senyawa hidrofobik yang berupa lemak atau minyak. Selain menggunakan air dan sabun, menggunakan zat etanol dalam kadar sekitar 62-71% mampu untuk mengurangi infektivitas virus. Oleh karena itu, membersihkan tangan juga bias dilakukan dengan menggunakan hand rub yang berbasis alcohol, sabun dan air yang mengalir.

Usahakan untuk menghindari aktivitas berupa menyentuh wajah terutama pada bagian wajah, hidung maupun mulut dengan telapak tangan. Apabila saat tangan

terkontaminasi dengan virus, menyentuh area wajah dapat menjadi portal masuk bagi virus yang terdapat pada tangan sebelumnya. Dan yang terakhir, pastikan kita menggunakan tisu satu kali pakai ketika bersin atau batuk untuk menghindari penyebaran droplet.

3) Menggunakan Alat Pelindung Diri

SARS-CoV-2 menular terutama melalui droplet. Alat Pelindung Diri yang merupakan salah satu metode yang lumayan efektif dalam pencegahan penularan selama penggunaannya rasional. Komponen Alat Pelindung Diri yang terdiri atas sarung tangan, masker wajah, kacamata pelindung atau *face shield*, dan gaun nonsteril lengan panjang. Alat pelindung diri akan efektif jika didukung dengan kontrol administratif dan kontrol lingkungan serta teknik.

4) Mempersiapkan Daya Tahan Tubuh

Terdapat beberapa upaya dari berbagai literatur yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi pada bagian saluran pernafasan. Beberapa di antaranya adalah berhenti melakukan kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, menjaga kualitas tidur, rutin melakukan aktivitas olahraga serta konsumsi suplemen.

B. Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk menghindari duplikasi atau plagiat. Peneliti melakukan penelusuran dari penelitian-penelitian terdahulu. Dari penelitian yang terdahulu terdapat beberapa masalah dalam penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, ada beberapa penelitian yang terdahulu diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhadir yang dilaksanakan Pada tahun 2019. Dengan judul "*Survei Minat Berolahraga Masyarakat Kota Makassar di Taman Pakui Sayang*". Dengan tujuan untuk mengukur minat masyarakat dalam berolahraga di lokasi taman pakui sayang kota Makassar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan pengkategorian. Berdasarkan dari hasil analisis ini bahwa minat berolahraga dikalangan masyarakat Kota Makassar di Taman Pakui Sayang berada pada kategori tinggi.
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tri Wardani Hamid yang dilaksanakan pada tahun 2018, dengan judul "*Survei Minat Siswa Terhadap Olahraga Futsal Siswa SMP Negeri 32 Makassar*". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar minat siswa terhadap olahraga futsal, Penelitian ini bersifat deskriptif dengan variabel tunggal. Hasil penelitian yang dilakukan telah menunjukkan bahwa minat para siswa terhadap olahraga futsal pada siswa SMP Negeri 32 Makassar termasuk kedalam kategori tinggi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma yang terlaksana pada tahun 2016, dengan judul *“Survei Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga Rekreasi Akhir Pekan di Alun-Alun Wonosobo”*. dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi minat olahraga rekreasi yang dilakukan oleh kalangan masyarakat yang bertempat di alun-alun Wonosobo. Metode dalam penelitian ini yang digunakan adalah survei. Hasil penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi minat dalam memilih berolahraga akhir pekan dialun-alun kabupaten Wonosobo menunjukkan bahwa banyaknya masyarakat yang memiliki minat untuk berolahraga dialun-alun kabupaten Wonosobo termasuk dalam kategori tinggi. Adapun persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis terletak pada metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan metode Survei, Perbedaan yang ada dalam penelitian yang akan saya lakukan dengan yang terdahulu terletak pada sampel, dimana penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, kebanyakan mengambil sampel dari keseluruhan kalangan masyarakat yang meliputi anak-anak, hingga dewasa. sedangkan kegiatan penelitian yang akan saya lakukan hanya berfokus pada para remaja yang berada di usia 18-21 tahun untuk dijadikan sampel dalam pengumpulan data dan juga terdapat perbedaan dalam waktu pelaksanaan yang dilakukan saat pandemi berlangsung, dan tentunya akan mematuhi protokol kesehatan dalam proses kegiatan penelitian, serta terdapat perbedaan dalam lokasi yang akan menjadi tempat untuk penelitian ini.

C. Kerangka Berfikir

Olahraga merupakan sebuah rangkaian gerakan tubuh yang terstruktur dan dilakukan secara berulang-ulang, ditinjau untuk meningkatkan kebugaran fisik dan jasmani seseorang. Olahraga merupakan sebuah cara yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan fisiknya agar tetap bugar.

Minat adalah dorongan atau keinginan individu terhadap sesuatu yang menarik bagi dirinya yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor dari dalam, motivasi, perasaan senang, dan faktor dari luar, keluarga, lingkungan dan fasilitas. Dari faktor-faktor tersebut akan digunakan untuk meneliti seberapa besar minat untuk berolahraga dikalangan para remaja saat pandemi Covid-19 berlangsung.

Untuk dapat mengetahui tingkat minat dalam melakukan aktivitas olahraga yang ada dikalangan para remaja tersebut maka dapat dianalisis dari faktor-faktor tersebut dengan menyusun sebuah instrumen dalam bentuk sebuah angket. Angket tersebut berisi butir-butir pernyataan yang dapat mengungkap dalam hal minat dikalangan remaja untuk berolahraga pada masa pandemi Covid-19.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2009: 96), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, dimana rumusan masalah penelitian yang telah disampaikan dalam bentuk pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang

relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta yang empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban empiris dengan data. Hipotesis yang diambil dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Minat untuk melakukan olahraga dikalangan remaja yang bertempat tinggal di Dusun Prambon Desa Sukoharjo masuk kedalam kategor



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam proses melakukan penelitian ini peneliti menggunakan metode survey, Menurut Sugiyono, (2013:13) Survey adalah proses pengumpulan data dari satu populasi untuk menemukan jawaban dari apa yang diteliti. Survey merupakan bentuk dasar kuantitatif. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 234) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan sesuatu hal misalnya keadaan, situasi, peristiwa dan lainnya.

Metode pada penelitian adalah metode survey, adapun teknik pengambilan datanya menggunakan angket atau kuesioner, penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian : Disatu aula dan di rumah sebagai tempat untuk pengisian angket di dusun Prambon desa Sukoharjo Kab.Pacitan.
2. Waktu Penelitian : Dilaksanakan pada 7 Juli 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2013:117) menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya.

Dari pendapat yang telah disampaikan sebelumnya, dapat dikatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan total obyek atau subyek akan diteliti oleh peneliti. Dalam sebuah populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama maupun hampir sama, populasi dalam penelitian ini Masyarakat yang bertempat tinggal di desa Sukoharjo Kab. Pacitan.

Menurut Sugiyono (2013:118) bahwa sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam melakukan penelitian ilmiah tidak selamanya harus meneliti semua populasi untuk pengambilan data.

Dalam penelitian ini adapun sampel yang akan diambil oleh peneliti adalah perwakilan dari masyarakat, yang mana akan hanya berfokus dikalangan remaja yang tinggal di kawasan dusun Prambon desa Sokoharjo Kab.Pacitan. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* digunakan atas dasar pengetahuan serta pertimbangan dari peneliti (Sugiyono 2015:126), dimana jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 15 remaja berusia 18-21 tahun.

D. Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel diperlukan untuk memperjelas dan mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2014: 161), “Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian dalam suatu penelitian”. adapun Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah minat dikalangan remaja untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa pandemi Covid-19.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang merupakan satu alat atau fasilitas yang digunakan dalam kegiatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan berperan untuk memudahkan sebuah kegiatan penelitian, dan agar mendapatkan hasil yang baik sehingga datanya akan mudah diolah seperti yang pendapat dari (Arikunto, 2006).

Kusioner atau Angket yang menjadi alat untuk pengumpulan data pada penelitsn ini adalah angket skala bertingkat atau Rating, angket yang merupakan sebuah pernyataan yang disertai dengan beberapa kolom-kolom jawaban yang terdiri atas tingkatan-tingkatan yang di mulai dari “Sangat Setuju” (SS), (S) “Setuju”, “Kurang Setuju” (KS) dan “Tidak Setuju” (TS).

Dalam penelitian menggunakan metode survei dengan media angket kuisisioner yang ditujukan kepada responden sebagai alat untuk pengumpulan data dari kegiatan penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Survei merupakan sebuah metode komunikasi alternatif yang dapat dilakukan di masa pandemi ini, Survei dilakukan dengan mengajukan atau menyebarkan beberapa lembaran yang berisi beberapa pertanyaan yang akan dijawab oleh responden.

Angket yang berisi beberapa pertanyaan dapat disebarkan kepada responden dengan beberapa cara diantaranya: 1) Langsung dilakukan oleh peneliti (mandiri), 2) Dikirim melalui via pos, 3) Dikirim melalui media informasi/secara Online misalnya surat elektronik (e-mail), *Googleform* dan lainnya, penggunaan angket adalah sebuah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi daftar-daftar pernyataan dan kemudian di jawab oleh responden.

Angket yang disebarkan secara langsung oleh peneliti apabila para responden yang bertempat tinggal itu relatif dekat serta dalam penyebarannya tidak mencakup populasi yang terlalu luas, yang mana dalam responden penelitian ini hanya mencakup para remaja yang tinggal di sekitar lingkungan peneliti dan jumlah penyebarannya tidak terlalu luas. Sehingga peneliti memilih untuk menyebarkan angket secara langsung kepada para responden.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas

Menurut Arikunto (2010: 80) mengatakan bahwa Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat ketelitian suatu instrumen dalam penelitian. Sebuah instrumen dapat dikatakan memiliki validitas yang valid apabila hasilnya sesuai dengan kriteria. Untuk menguji valid atau tidaknya suatu instrument maka akan dilakukan pengumpulan data dengan menyebarkan angket kepada para responden. Dalam hal yang bersangkutan tentang validitas ini bukan ditemukan pada tes itu sendiri tetapi lebih mengarah pada hasil dari tes atau nilai skornya. Adapun rumus untuk mencari suatu validitas instrumen:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{N \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - N(\sum Y)^2}}$$

Ket:

r_{xy} = Korelasi momen tangkar

$\sum X$ = sigma atau jumlah X (skor butir)

$\sum X^2$ = Sigma X kuadrat

$\sum Y$ = sigma Y (skor faktor)

$\sum Y^2$ = Sigma Y kuadrat

$\sum XY$ = sigma tangkar (perkalian dengan Y)

N = Jumlah subjek uji coba

Sumber: (Suharsimi Arikunto 2002: 146) dalam (Sunarya 2010).

Hasil pada perhitungan selanjutnya kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} Pada taraf signifikan 5% dalam angka 0,514, apabila hasil

perhitungan r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , maka instrumen itu dikatakan valid dan sebaliknya apabila nilainya lebih kecil maka dikatakan tidak valid.

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat ditarik kesimpulan. Penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk mencari apakah ada hubungan antara satu variabel terikat (*dribbling* bola) dengan variabel bebas (berat badan, tinggi badan, panjang tungkai).

2. Reliabilitas

Instrumen yang reliabilitas merupakan instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur suatu obyek yang sama hasilnya akan sama walaupun digunakan akan digunakan dalam waktu yang berbeda seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2013: 173).

Dalam kegiatan penelitian ini, untuk menghitung reliabilitas instrumen dengan teknik Alpha Cronbach yang di dapat sebesar 0,933 yang sudah reliabel. dalam penelitian dengan menggunakan metode survei dengan media angket untuk pengambilan data.

$$r_{11} = (k: k-1) (1- \Sigma \sigma^2b: \sigma^2t)$$

Ket:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan/banyaknya soal

$\Sigma \sigma^2b$ = Jumlah Variabel Butir

$\Sigma \sigma^2t$ = Varians Total

G. Teknik Analisis Data

Data penelitian ini akan dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan dalam hal menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul dalam penelitian. Data diambil dengan menggunakan angket dan dianalisis kemudian disusun secara sistematis.

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data ialah dengan mengklasifikasikan angka-angka hasil perhitungan dan pengukuran, Rumus yang digunakan dalam tahapan analisis menggunakan teknik analisis persentase, kemudian dipersentasikan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = (f \div n) \times 100 = \%$$

P = Presentase jawaban

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah total jawaban keseluruhan

Untuk membuat kategori pengelompokkan, harus mengetahui besarnya nilai M (Rata-rata) dan besarnya nilai SD (Standar Deviasi). Mengacu pada rumus diatas maka diperoleh hasil perhitungan yang dipersentasikan dari tiap-tiap item pertanyaan, langkah selanjutnya yaitu mengelompokkan hasil dari jawaban menjadi tiga ketegori, Tinggi, Sedang dan Rendah dari jawaban para responden. Untuk pengelompokkan kategori persentase minat remaja untuk berolahraga menggunakan rumus sebagai berikut:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

(Azwar, 2013. 149)

M : Rerata

SD : Standard Deviasi

