

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga yaitu merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk memelihara kesehatan. Olahraga adalah kegiatan jasmani yang bertujuan untuk melatih otot-otot pada tubuh manusia. Olahraga juga mempunyai kontribusi dalam menjaga kesehatan dan mengontrol fungsi fisiologis tubuh manusia.

Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan sangat berkaitan langsung dengan masyarakat, karena pada dasarnya olahraga kesehatan melibatkan masyarakat secara merata tanpa melihat tingkatan umur, gender, lapisan masyarakat tertentu. Selain itu, olahraga kesehatan juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat. Olahraga kesehatan mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis yang yang tepat.

Kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1948 menyebutkan bahwa pengertian kesehatan adalah “*Suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan*”. Dalam konteks fisik, selain menjaga pola makan dan istirahat yang teratur, olahraga dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang.

Terdapat beberapa upaya yang dilakukan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Upaya tersebut berupa upaya *promotif* (promosi), upaya *preventif* (pencegahan), upaya *kuratif* (pengobatan), upaya *rehabilitatif* (pemulihan). Upaya-upaya yang dilakukan tersebut memiliki tujuan yang berbeda. Upaya *promotif* adalah suatu rangkaian kegiatan pelayanan kesehatan yang lebih mengutamakan kegiatan yang bersifat promosi kesehatan. Upaya

*promotif* ini dilakukan untuk mengajak masyarakat untuk selalu menjaga bahkan meningkatkan kesehatannya. Pada masa kini upaya *promotif* dilakukan dengan memanfaatkan kemajuan teknologi dan media sosial. Upaya *preventif* adalah suatu kegiatan pencegahan terhadap suatu masalah kesehatan atau penyakit. Hal yang paling efektif dalam melaksanakan upaya *preventif* ini adalah dengan berolahraga dan menjaga pola hidup yang sehat. Berolahraga yang teratur dan sesuai dengan prinsip olahraga yang baik dan benar mampu meningkatkan kebugaran dan kesehatan seseorang sehingga tidak mudah terserang penyakit. Upaya *kuratif* adalah suatu kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin. Upaya *rehabilitatif* adalah kegiatan dan/atau serangkaian kegiatan untuk mengembalikan bekas penderita ke dalam masyarakat sehingga dapat berfungsi lagi sebagai anggota masyarakat yang berguna untuk dirinya dan masyarakat semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuannya. Hal ini dilakukan untuk membantu meningkatkan kembali kesehatan psikis bekas penderita agar tidak merasa asing dengan lingkungan sekitarnya. Dari beberapa upaya kesehatan diatas yang paling gencar dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya pencegahan (*preventif*) dimana olahraga menjadi salah satu hal yang kerap dijadikan sarana dalam mencegah suatu penyakit.

Kesadaran masyarakat dalam berolahraga merupakan salah satu hal penting yang mendasari tujuan dari olahraga kesehatan. Berdasarkan survei yang digelar *Sun Life Financial* bersama Ipsos pada tahun 2015, empat dari lima orang di Indonesia merasa dirinya sehat. Sebanyak 73% masyarakat menempatkan kesehatan pribadi menjadi isu nomor satu dalam prioritas hidup. Jumlah ini meningkat 19% dari indeks yang sama tahun 2014. Namun Elin Wati selaku Presiden Direktur PT. *Sun Life Financial* Indonesia mengatakan “*Sayangnya kesadaran itu tak diikuti dengan perilaku hidup sehat. Sepertiga dari total jumlah*

*penduduk Indonesia menunjukkan kebiasaan tidak sehat seperti kurang tidur, merokok hingga tidak berolahraga dengan teratur*". Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa belum adanya keselarasan antara kesadaran masyarakat dengan realisasi gaya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan masyarakat dalam menjalankan program gaya hidup yang sehat. Salah satunya program olahraga yang teratur dan sesuai prinsip FITT.

Prinsip FITT (*Frequencies, Intensity, Time and Type*) merupakan pedoman utama yang harus diketahui sebelum melakukan aktifitas olahraga. Olahraga yang teratur tentunya memperhatikan frekuensi atau rutinitas dalam berolahraga dalam seminggu. Selain itu intensitas juga merupakan salah satu batas kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga karena masing-masing orang memiliki kebutuhan intensitas berolahraga yang berbeda. Durasi dan jenis olahraga yang akan dijalani pun sangat penting untuk diperhatikan.

Pada era modern saat ini media untuk memperoleh pengetahuan tentang berolahraga yang baik sudah mulai berkembang. Salah satunya menggunakan media sosial dan internet. Hal ini bertujuan untuk memudahkan masyarakat dalam mengakses dan mengkaji pengetahuan khususnya dibidang olahraga kesehatan. Salah satu contoh pemanfaat media sosial dibidang olahraga kesehatan yaitu dengan banyaknya promosi dan penyuluhan olahraga kesehatan baik itu berbentuk sebuah video olahraga yang diunggah dalam *youtube*, artikel, maupun gambar yang dapat diakses langsung oleh semua kalangan masyarakat. Menggunakan fasilitas WEB ini tidaklah sulit, masyarakat hanya membutuhkan sebuah komputer, *laptop* atau *smartphone* yang terhubung ke jaringan internet.

Metode *audio visual* (video) yang berdurasi pendek dan berbasis internet belakangan ini menjadi trend dan senjata ampuh dalam mengakses wawasan dan pengetahuan khususnya dibidang kesehatan olahraga. Dari mulai tampilannya yang menarik, mudah diakses dan mudah untuk diaplikasikan menjadi pematik utama masyarakat ketimbang membaca buku. Penyebaran video ini pun lebih dipermudah dengan adanya situs jejaring sosial yang hampir dimiliki oleh semua

kalangan masyarakat. Selain itu pembuatan video ini dimaksudkan untuk membantu dan mempermudah masyarakat umum dalam mengakses dan menjalankan kegiatan olahraga yang teratur dan sesuai dosis yang telah ditentukan.

Berdasarkan uraian masalah diatas, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian *tentang Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis WEB.*

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana model video olahraga kesehatan berbasis WEB yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi masyarakat umum?
  - a. Apa saja unsur penting yang terdapat dalam video olahraga kesehatan berbasis *WEB* bagi masyarakat umum?
  - b. Bagaimana hasil analisis video olahraga kesehatan bagi masyarakat umum yang sudah ada sebelumnya?
  - c. Bagaimana analisis karakter masyarakat yang akan dijadikan acuan dalam pembuatan video olahraga kesehatan?
  - d. Apa saja indikator penting yang harus diperhatikan dalam pembuatan video olahraga kesehatan untuk masyarakat umum berbasis *WEB* ?
2. Bagaimana susunan pembuatan video olahraga kesehatan berbasis *WEB* yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi masyarakat umum?
3. Bagaimana tanggapan ahli mengenai video olahraga kesehatan berbasis *WEB* yang telah dibuat bagi masyarakat umum?

4. Bagaimana tanggapan masyarakat mengenai video olahraga kesehatan berbasis WEB yang telah dibuat bagi masyarakat umum?

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu:

1. Membuat model video olahraga kesehatan berbasis *WEB* yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi masyarakat umum dengan:
  - a. Mengetahui unsur-unsur penting yang terdapat dalam video olahraga kesehatan untuk masyarakat berbasis WEB.
  - b. Memberi gambaran hasil analisa video olahraga kesehatan yang sudah ada sebelumnya.
  - c. Mengetahui karakter dari masyarakat yang akan dijadikan acuan dalam pembuatan video olahraga kesehatan berbasis WEB ini.
  - d. Mengetahui indikator penting yang harus diperhatikan dalam pembuatan video olahraga kesehatan untuk masyarakat umum berbasis WEB.
2. Menjelaskan susunan pembuatan video olahraga kesehatan berbasis WEB yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi masyarakat umum.
3. Mengetahui tanggapan ahli mengenai video olahraga kesehatan berbasis WEB yang telah dibuat untuk masyarakat umum.
4. Mengetahui tanggapan masyarakat mengenai video olahraga kesehatan berbasis WEB yang telah dibuat bagi masyarakat umum.

### **D. Manfaat Penelitian**

Silvani Dewi, 2017

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO LATIHAN OLAHRAGA KESEHATAN BAGI MASYARAKAT UMUM BERBASIS WEB**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Adapun manfaat yang diharapkan muncul oleh penulis dengan adanya penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis WEB.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini sebagai upaya mengajak masyarakat untuk aktif berolahraga yang sesuai dengan prinsip berolahraga.
3. Memberikan kemudahan terhadap masyarakat untuk mengakses wawasan seputar metode dan prinsip-prinsip berolahraga yang efisien.
4. Ikut serta dalam mempromosikan Olahraga Kesehatan dan Pengembangan IPTEK.

#### **E. Struktur Organisasi**

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, metodologi penelitian, temuan dan pembahasan, simpulan, implikasi dan rekomendasi. Adapun rincian tentang penulisan tersebut:

1. **Bab I** : Pendahuluan memberikan gambaran penelitian yang meliputi latar belakang penelitian yang berisi tentang olahraga, olahraga kesehatan, kesehatan menurut WHO, upaya masyarakat, kesadaran masyarakat, prinsip FITT, media sosial dan video berbasis internet. Yang kedua terdapat rumusan masalah penelitian dimana dalam penelitian ini terdapat empat rumusan masalah yang berkaitan dengan pembuatan model video, susunan pembuatan video, tanggapan ahli, dan tanggapan masyarakat. Yang ketiga terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Yang keempat berisi tentang manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Dan yang terakhir terdapat struktur organisasi penelitian.

2. **Bab II** : Membahas tentang kajian teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori tentang olahraga kesehatan, prinsip FITT, dan tentang WEB dan media sosial.
3. **Bab III** : Membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; desain penelitian dimana dalam penelitian ini memakai desain penelitian *Research and Develoment*, partisipan yang terlibat yaitu para ahli, model, sampel dan masyarakat, populasi dan sampel sebanyak 20 orang, instrumen penelitian yang terdiri dari instrument validasi ahli dan tanggapan masyarakat, prosedur penelitian dan analisis data.
4. **Bab IV**: Memaparkan temuan dan pembahasan hasil analisa data berikut diskusi terkait perbandingan antara produk video olahraga kesehatan untuk masyarakat yang telah dibuat oleh peneliti dengan video olahraga kesehatan masyarakat yang sudah ada dan dianalisis oleh peneliti.
5. **Bab V** : Menyimpulkan bahwa pengembangan media video latihan olahraga kesehatan bagi masyarakat umum berbasis WEB perlu dibuat untuk mensosialisasikan budaya hidup sehat.