

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik adalah bagian penting dan juga populer dari mulai kehidupan anak-anak, remaja hingga dewasa. Partisipasi juga dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental dan sosial, kondisi ini juga memungkinkan peningkatan untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik. (Mathisen et al., 2019). Manfaat berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik yang terorganisir juga dapat meningkatkan kebugaran, hubungan sosial hingga kesejahteraan mental. (Coleman et al., 2008). Meski banyak studi yang berbicara tentang manfaat dan pentingnya kita menjaga partisipasi dalam aktivitas fisik, masih banyak orang yang tidak berpartisipasi secara rutin dan aktif atau tidak pada tingkat yang cukup untuk mendapatkan kesehatan yang baik (Eime et al., 2013).

Penurunan Partisipasi dalam olahraga telah menjadi sorotan dan perhatian global selama bertahun-tahun. Perhatian ini difokuskan pada hubungan antara aktivitas fisik dan juga masalah yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya obesitas, diabetes hingga penyakit jantung. (Vall, 2007) Hubungan menurunnya tingkat partisipasi olahraga juga dikaitkan dengan masalah sosial seperti meningkatnya kejahatan hingga maraknya penggunaan narkoba (Vall, 2007). Di Indonesia sendiri, Menurut Badan Pusat Statistik (Badan Pusat Statistik, 2021) melalui survey Modul Sosial Budaya Pendidikan (MSBP) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa angka partisipasi olahraga di masyarakat secara nasional adalah 31,39 %. Artinya penduduk dengan usia 10 tahun ke atas yang melakukan olahraga dalam seminggu terakhir menurut provinsi baru mencapai 1/3 dari seluruh penduduk Indonesia. Dari total 34 Provinsi, 12 Provinsi menunjukkan angka (25,29%) dengan nilai di atas rata-rata nilai nasional, sedangkan 22 Provinsi lainnya mendapat nilai (64,70%) dengan nilai di bawah nilai rata-rata nasional. (Tutut Bina S, 2021)

Penurunan partisipasi dalam olahraga yang signifikan, secara statistik dilaporkan terjadi selama masa remaja (Lubans et al., 2007). Kondisi ini sangat disayangkan, karena apabila tingkat partisipasi seseorang sangat rendah akan sangat

mengkhawatirkan karena banyak sekali manfaat fisik maupun sosial pada saat kita melakukan aktivitas fisik itu sendiri (Eime et al., 2013). Masa remaja merupakan masa transisi kehidupan yang banyak ditandai dengan transformasi biologis, psikologis dan sosial yang hal ini mempengaruhi perubahan aktivitas fisik (Eime et al., 2013). Studi juga menunjukkan tingkat penurunan aktivitas fisik berawal dari remaja di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga ke Perguruan Tinggi (D. et al., 2011). Penurunan tingkat partisipasi aktivitas fisik ini juga akan sangat merugikan, karena masa kuliah merupakan waktu yang kritis untuk pengembangan perilaku kesehatan (Barnett et al., 2014).

Dari data partisipasi olahraga di Indonesia diatas berbanding terbalik dengan partisipasi penggunaan gadget yang semakin tinggi di Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dalam data Statistik Telekomunikasi Indonesia, dalam lima tahun kebelakang penggunaan Teknologi informasi dan Komunikasi menunjukkan perkembangan yang pesat khususnya pada penggunaan internet dalam rumah tangga, selain itu penggunaan smartphone juga meningkat dengan pesat yang tercatat pada 2019 hingga mencapai 63,53 % dan terus mengalami peningkatan. Penggunaan gadget khususnya smartphone yang tinggi ini sangat menawarkan peluang yang sangat baik atau bahkan ideal untuk memanfaatkan penggunaan smartphone ini untuk kesehatan (Tate et al., 2013). Salah satu bentuk pemanfaatan penggunaan gadget atau smartphone terhadap kesehatan adalah penggunaan aplikasi kebugaran. Dalam sebuah survey Aplikasi kesehatan yang digunakan para pengguna smartphone mencapai 58% terkait dengan aplikasi olahraga dan juga kebugaran. (Gür et al., 2020). Penggunaan aplikasi kebugaran ini juga dinilai sangat fleksibel karena hanya membutuhkan smartphone, apabila kita bandingkan dengan aktivitas fisik secara langsung yang di lakukan secara tatap muka, penggunaan aplikasi kebugaran semacam ini sangat mudah karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan dari pengguna itu sendiri dan program atau kegiatan apa saja yang disediakan, kapan dan dimana saja juga membuat aplikasi kebugaran ini sangat efektif, mudah di akses dan menghemat biaya (Tate et al., 2013)

Oleh karena itu dilakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan Aplikasi mahasiswa bugar untuk meningkatkan Partisipasi Berolahraga

Berdasarkan permasalahan di atas, saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Peningkatan Partisipasi Berolahraga Berbasis Aplikasi Kebugaran”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah di paparkan, dapat diambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh intervensi Aplikasi Mahasiswa Bugar terhadap Peningkatan Partisipasi Berolahraga
2. Apakah terdapat perbedaan Partisipasi Aktivitas Fisik Mahasiswa yang diberikan intervensi Aplikasi Mahasiswa Bugar dengan yang tidak diberikan intervensi.

## **1.3 Tujuan**

Berdasarkan dari rumusan masalah yang di paparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk menguji pengaruh penggunaan Aplikasi Mahasiswa Bugar terhadap Partisipasi Berolahraga
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan partisipasi aktivitas fisik pada mahasiswa yang diberikan intervensi Aplikasi Mahasiswa Bugar dan yang tidak diberikan intervensi Aplikasi Mahasiswa Bugar

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini terdapat manfaat yang di harapkan, diantaranya:

### **1.4.1 Manfaat Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi setiap orang terkait partisipasi terhadap olahraga dan aktivitas fisik

### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Manfaat dari segi kebijakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan arahan kebijakan yang setepat tepatnya untuk membahas partisipasi terhadap olahraga dan aktivitas fisik

### **1.4.3 Manfaat Praktik**

Pembaca diharapkan dapat memiliki gambaran tentang aplikasi kebugaran sebagai fasilitas untuk meningkatkan tingkat partisipasi terhadap olahraga dan aktivitas fisik

## **1.5 Struktur Organisasi**

Dalam penelitian ini, Urutan penulisan dan susunan pada tiap bab sesuai dengan pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019)

Bab I merupakan pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang penelitian yang diteliti. Isi dari latar belakang berikut membahas mengenai, Tingkat Partisipasi Olahraga dan Aplikasi mahasiswa kebugaran.

Bab II merupakan kajian teori yang berisi kajian teori dalam penelitian. Kajian teori pada ini membahas mengenai, Partisipasi olahraga, Aktivitas Fisik dan Aplikasi mahasiswa kebugaran

Bab III merupakan metode penelitian, yang menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi metode, desain penelitian, populasi, sampel, instrument, prosedur penelitian dan analisis data.

Bab IV merupakan penjelasan dan jawaban permasalahan melalui analisis data. Bab ini juga menjelaskan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti.

Bab V merupakan kesimpulan dari penelitian ini mengenai pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa bugar terhadap partisipasi berolahraga, Di bab ini juga membahas saran dan juga rekomendasi kepada pembaca untuk melakukan penelitian selanjutnya.