

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Sebelum adanya masa *New Normal*, Pandemi Covid 19 telah mengubah tatanan kehidupan di Indonesia. Semua kegiatan dilakukan dirumah mulai dari bekerja, berolahraga, bersekolah dan sholat berjamaah. Maka dari itu, masyarakat kurang aktivitas untuk bergerak karena ruang lingkungannya terbatas. *Social distancing* dan *work from home* cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan resiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020) *new normal* merupakan pemulihan kondisi maupun situasi seperti biasanya setelah adanya pandemi Covid 19. Dengan adanya *new normal* akan kembali pada tatanan awal tetapi tetap harus mematuhi protokol kesehatann. Semua kegiatan boleh dilakukan di luar rumah tetapi sesuai dengan protokol kesehatan diantaranya menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu, tujuan tersebut dapat berupa menjaga kesehatan, kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Giriwijoyo, dkk. 2005:10). Sedangkan menurut Menteri pemuda dan olahraga (dalam Husdarta, 2011:146)

olahraga adalah “bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Pada hakikatnya, olahraga mempunyai banyak manfaat diantaranya meningkatkan imunitas tubuh, menjaga kesehatan, menghindari stress dan menjauhkan dari penyakit. Semakin sering kita berolahraga, maka tubuh kita akan semakin bugar dan imunitas tubuh kita juga ikut meningkat.

Berdasarkan hasil observasi di Taman Bunga Sumenep, Kebanyakan masyarakat yang berada di Kota Sumenep pada masa *new normal* memilih olahraga bersepeda untuk menghindari *physical distancing*. Banyaknya orang yang melakukan olahraga bersepeda lebih dari seratus orang yang melakukan olahraga bersepeda disaat saya melakukan observasi pada minggu itu.

Dengan demikian, salah satu olahraga alternatif yang sering dan perlu dilakukan pada masa *new normal* adalah bersepeda. Bersepeda merupakan olahraga yang menggunakan alat transportasi sepeda. Bersepeda juga dapat dikategorikan sebagai olahraga yang menyenangkan karena bisa kapan saja dan dilakukan dengan santai. Dengan bersepeda pula, dapat meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga kesehatan. Bersepeda merupakan olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat untuk semua kalangan baik kalangan anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua. Peminat olahraga bersepeda sekarang makin banyak di era *new normal* dimana setiap harinya saya pasti melihat orang melakukan olahraga bersepeda.

Kebanyakan masyarakat Sumenep khususnya di daerah kota, bersepeda sudah menjadi salah satu olahraga yang membumih di masa *new normal*. Bisa dikatakan dalam istilah Bahasa Indonesia ikut-ikutan jika ada salah satu temannya bersepeda yang lainnya pun ikut bersepeda. Olahraga bersepeda tidak memakan banyak waktu karena itu tergantung dari pemakainya. Bersepeda pun bisa mengikuti protokol kesehatan dengan memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan. Sehingga nantinya akan menghindari penyebaran virus corona dengan sendirinya.

Untuk mewujudkan hal tersebut sesuai permasalahan di atas, maka peneliti mengambil judul skripsi yaitu “**Survei Minat Masyarakat Terhadap Olahraga Bersepeda di Masa *New Normal* Di Taman Bunga Sumenep Tahun 2021**”

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “seberapa besar peminat olahraga bersepeda menjadi olahraga yang paling diminati di masa *new normal* ?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar minat masyarakat untuk melakukan olahraga bersepeda dimasa *new normal*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang permasalahan dan tujuan penelitian tersebut maka penelitian ini diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

a. Bagi mahasiswa

Dapat menambah wawasan pengetahuan maupun referensi untuk materi olahraga khususnya bersepeda dimasa *New Normal*.

b. Bagi Masyarakat

Sebagai panduan masyarakat dalam melakukan olahraga bersepeda buat yang usia lanjut dan yang tidak bisa olahraga berat lagi, dimasa *New Normal*.

**E. Definisi Operasional**

1. *New normal* merupakan skenario untuk memperbaiki keadaan sosial-ekonomi dengan dengan tetap menekankan pemberlakuan protokol kesehatan dengan ketat (Putsanra, 2020)
2. Olahraga adalah kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan, dan harus dilaksanakan secara ber-ulang ulang ataupun berkala olahraga adalah segala aktivitas fisik yang di-lakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Mutohir dan Maksum, 2007:2).
3. Bersepeda adalah olahraga rekreasi yang menggunakan alat transportasi sepeda.

