



Analisis Budaya dan Minat Olahraga Kebugaran Bagi Mahasiswa

Cultural Analysis and Interest in Sports Fitness for Students

Alinur^{1*}, Dicky Edwar Daulay²

^{1,2}Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

Corresponding author*: alinur59@gmail.com

Abstrak

Membudayakan olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan kebiasaan baik dan akan membantu meningkatkan kesehatan tubuh setiap manusia. Oleh karena karya ilmiah ini ditulis untuk memberikan uraian manfaat membudayakan olahraga kebugaran pada kehidupan sehari-hari khususnya kepada generasi muda atau usia remaja dan mahasiswa. Masa transisi dari remaja menuju awal dewasa secara signifikan membentuk kebiasaan hingga usia tua. Maka remaja yang aktif secara fisik cenderung akan tetap aktif selama hidupnya. Sehingga menjaga kebiasaan aktivitas fisik rutin adalah sangat penting. minat mahasiswa dan budaya olahraga mahasiswa dari 50 mahasiswa diperoleh hasil Sangat berminat: 1 orang = 2 %, Berminat: 10 orang = 20 %, Kurang berminat: 35 = 70 %, Tidak berminat: 4 orang = 8 % dan Sangat tidak berminat: 0 = 0 %. Jika dibandingkan antara berminat dan tidak berminat yaitu: 22 % : 78 %. Yaitu ternyata 78 % mahasiswa kurang berminat melakukan olahraga dan membudayakan olahraga kebugaran setiap harinya.

Kata Kunci: Analisis; Budaya; Minat; Olahraga; Mahasiswa.

Abstract

Cultivating exercise in everyday life is a good habit and will help improve the health of the body of every human being. Therefore, this scientific paper was written to provide a description of the benefits of cultivating fitness sports in everyday life, especially for the younger generation or teenagers and students. The transition from adolescence to early adulthood is significantly habit-forming into old age. Thus, physically active adolescents tend to remain active throughout their lives. So maintaining a habit of regular physical activity is very important. student interest and student sports culture from 50 students obtained results Very interested: 1 person = 2%, Interested: 10 people = 20%, Less interested: 35 = 70%, Not interested: 4 people = 8% and Very disinterested: 0 = 0%. When compared between interested and not interested, namely: 22%: 78%. That is, it turns out that 78% of students are less interested in doing sports and cultivating fitness sports every day.

Keywords: Analysis; Culture; Interest; Sport; Student.

PENDAHULUAN

Remaja sering gagal membuat prioritas kebugaran dan kesehatan setelah meninggalkan rumah dan tinggal di kota lain untuk kuliah. Kehidupan sehari-hari seperti makan dengan diet seimbang dan olahraga yang cukup sering tidak dipenuhi.

Apalagi kebanyakan remaja ketika memasuki kehidupan mahasiswa seringkali meninggalkan rumah dan menjadi anak kos. Di mana kehidupan anak kos identik dengan gaya hidup yang kurang teratur dan kurang sehat. Anak kos seringkali tidak memenuhi kebutuhan asupan makanan sehat dan olahraga.

Remaja yang aktif secara fisik cenderung tetap aktif selama hidupnya. Transisi dari remaja akhir hingga masa dewasa awal merupakan penurunan paling dramatis dalam aktivitas fisik pada hampir seluruh kehidupan seseorang. Peningkatan aktivitas pada orang dewasa cukup penting. Masa tersebut adalah periode kritis di mana kita benar-benar dapat mengintervensi, kata Dr. Matthew Kwan, seorang peneliti di McMaster University, Ontario, Kanada seperti dilansir dari HealthNews, Rabu (4/1/2012).

Masa transisi dari remaja menuju awal dewasa secara signifikan membentuk kebiasaan hingga usia tua. Maka remaja yang aktif secara fisik cenderung akan tetap aktif selama hidupnya. Sehingga menjaga kebiasaan aktivitas fisik rutin adalah sangat penting.

Dengan olahraga rutin juga dapat memiliki beberapa manfaat seperti dikutip dari MayoClinic, antara lain: 1. Menjaga berat badan tetap dalam rentang normal; 2. Mencegah penyakit; 3. Meningkatkan mood; 4. Meningkatkan energi; 5. Mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

Sebuah studi terbaru telah dilakukan yang melibatkan 683 remaja Kanada dengan usia 12-15 tahun. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa, terjadi penurunan 24 persen dalam aktivitas fisik dari remaja ke dewasa awal. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan penurunan signifikan antara remaja laki-laki yang memasuki universitas atau perguruan tinggi.

Hasil penelitian tersebut telah dipublikasikan dalam American Journal of Preventive Medicine. Penurunan aktivitas fisik juga biasanya bersamaan dengan perilaku berisiko lainnya, seperti merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol.

"Ketika memasuki kehidupan universitas, seringkali mahasiswa melupakan kebutuhan olahraga. Perempuan, yang kurang aktif secara fisik saat menjadi mahasiswa, hanya menunjukkan penurunan sederhana dalam aktivitas fisik. Hal tersebut mungkin karena perempuan mengalami penurunan terbesar dalam aktivitas fisik sebelumnya masa remaja," kata Dr. Kwan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini yaitu Metode penelitian Survey. menurut Sugiyono penelitian survey berarti penelitian terhadap populasi besar atau kecil dengan mempelajari sampel data yang berasal dari populasi. Tujuannya adalah untuk menghadirkan kejadian yang relatif, distribusi, dan berkaitan erat antar variabel psikologis dan juga sosiologis. Teknis yang dilakukan yaitu menyebar kuisioner kepada 50 mahasiswa di Kota Medan Sumatera Utara tentang implementasi budaya olahraga dan minat olahraga kebugaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebutuhan manusia banyak dan beranekaragam, bahkan tidak hanya beraneka ragam tetapi bertambah terus tidak ada habisnya sejalan dengan perkembangan peradaban dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Rochmawan (2008:4).

Menurut Slameto (2010:180) “minat merupakan perasaan yang terjadi dari diri sendiri seperti ketertarikan pada suatu objek atau aktivitas yang dilihat.”

Menurut Djaali (2011:121), “perasaan dalam hal sesuatu tanpa ada yang menyuruh termasuk arti dari minat, yang ditujukan dari seseorang yang menyukai suatu hal”. Yang dapat disimpulkan bahwa minat dilakukan dengan rasa senang dan menyukai sesuatu maka itu disebut dengan minat.

Sedangkan minat menurut Slameto (2010: 57) menyatakan “Interest is persisting tendency to pay attention to and enjoy some activity and content”. Yang artinya minat adalah kecenderungan menetap untuk memberikan perhatian dan menikmati beberapa aktivitas dan merasakan kepuasan. Rasa minat terjadi atau timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan setiap individunya. Seseorang yang mempunyai keinginan terhadap suatu yang ingin dilakukannya maka ia mempunyai rasa sikap yang positif dan merasakan kesenangan sendiri akan hal itu, sebaliknya perasaan tidak senang akan menghambat. Minat juga merupakan suatu ketertarikan rasa seseorang terhadap sesuatu yang menjadi rasa kesenangan sehingga seseorang itu menjadi lebih giat dan tertarik dalam melakukannya. Minat juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan suka seseorang yang berhubungan dengan obyek diluar individu yang muncul dengan ketidaksengajaan dan gairah atau dorongan yang menyertai aktivitas tertentu.

Dari rasa tersebut dapat mendorong setiap individu untuk berbuat sesuatu yang awalnya tidak suka menjadi suka dan keterbiasaan. Menurut Suryabrata (2010:66) “perasaan didefinisikan sebagai yang dialami dalam keadaan senang atau tidak senang dalam berbagai taraf” Macam-macam perasaan Suryabrata (2010:67- 69) “perasaan dibedakan menjadi dua macam yaitu, perasaan jasmaniah dan rohaniah. Perasaan jasmaniah adalah perasaan yang berhubungan dengan perangsangan pada umumnya seperti perasaan segar, letih, sehat, lemah tak berdaya, dan sebagainya. Sedangkan perasaan rohaniah terdiri dari : intelektual kesusilaan, keindahan, sosial, harga diri, dan keagamaan. Dan Minat termasuk dalam kegiatan atau aktivitas yang sangat penting dan harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan melakukan kegiatan positif tersebut demi mencapai suatu tujuan yang mereka inginkan.

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani, dengan melakukan olahraga tubuh kita akan menjadi sehat. Olahraga biasanya sering dilakukan saat memiliki waktu senggang atau pun kebiasaan aktivitas yang dapat dilakukan, baik di rumah maupun di sekolah atau di tempat fitness center.

Menurut Fauzi, Cipta S, dkk (2017:34) “olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan, namun olahraga juga sebagai gaya hidup mencerminkan pribadi yang aktif dan sehat”. Olahraga juga termasuk bagian hidup dari sebagian masyarakat kota maupun desa. Manfaat dari olahraga pun sangat banyak dan segala penyakit juga bisa dihindari dengan teraturnya berolahraga. Manfaat olahraga juga mampu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak agar memiliki konsentrasi yang sangat baik.

Menurut Husdarta (2010:133) olahraga yang dirumuskan Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang”. Melakukan olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien, aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang terbaik. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. olahraga bisa dilakukan oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa maupun lanjut usia selagi dia mampu.

Berolahraga dilakukan setiap hari baik untuk tubuh, mengapa karena tubuh akan semakin bugar dan sehat karena seringnya kita berolahraga dengan minimal 30 menit dalam sehari. Manfaat olahraga juga dapat menyehatkan jantung, meningkatkan metabolisme dalam tubuh, memperlancar peredaran darah, dan membakar lemak pada tubuh.

Menurut Mutohir dan Maksun (2007 : 2) “olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara berulang, dan dilakukan dengan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga juga merupakan suatu upaya seseorang untuk dapat membantu menjaga kebugaran jasmani tiap individu (Mutohir dan Maksun, 2007 : 29).

Keinginan manusia dapat dibedakan kepada dua bentuk yaitu keinginan yang disertai kemampuan untuk membeli barang dan jasa yang diinginkan dan keinginan yang tidak disertai kemampuan untuk membeli barang dan jasa yang diinginkan, keinginan yang disertai kemampuan untuk membeli dinamakan permintaan efektif.

Kebutuhan dan keinginan manusia didasari dari orang motivasi dalam mengambil keputusan hal tersebut dapat dipengaruhi dari oleh dari internal (dalam diri) dan eksternal (Orang lain). Pada dasarnya perilaku konsumen dalam membeli dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu:

- 1) Pengaruh lingkungan,
- 2) Perbedaan dan pengaruh individual, dan
- 3) Proses psikologis.

Dalam pengambilan keputusan, konsumen juga dipengaruhi oleh: 1) budaya, 2) kelas sosial, 3) pengaruh pribadi, 4) keluarga, dan 5) situasi; keadaan yang mampu merubah tingkah laku seorang konsumen (Engel, 1995).

Tabel Karakteristik Kebutuhan Dan Keinginan

Karakteristik	Keinginan	Kebutuhan
Sumber	Hasrat (Nafsu) Manusia	Fitrah Manusia
Hasil	Kepuasan	Manfaat dan Berkah
Ukuran	Prefensi/ Selera	Fungsi
Sifat	Subjektif	Objektif
Tuntunan Islam	Dibatasi/ Dikendalikan	Dipenuhi

Sumber : Sri Wahyuni 2013, Jurnal Akuntabel ; Volume 10 No. 1 Maret 2013

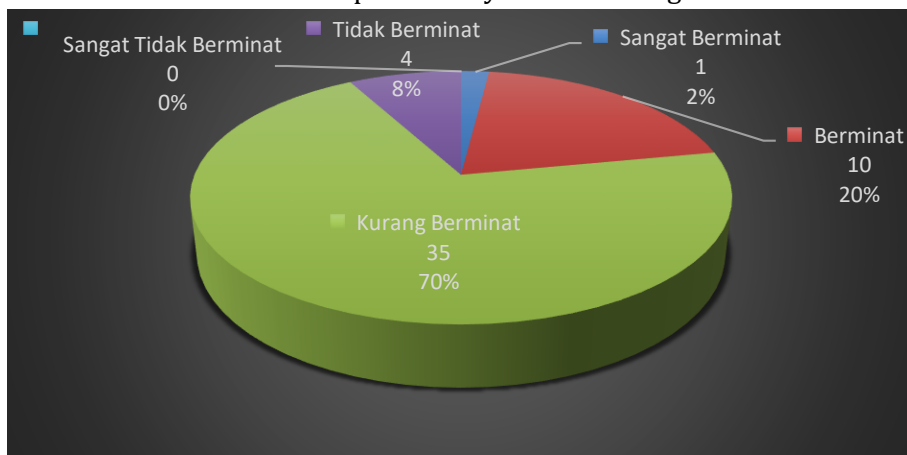
Kebutuhan adalah keinginan manusia terhadap suatu barang dan jasa dalam usahanya untuk mempertahankan kehidupannya dimana pemuasannya dapat bersifat jasmani dan rohani.

Keinginan merupakan suatu hal yang ingin kita miliki, namun apabila kita tidak berhasil mendapatkannya maka kelangsungan hidup kita sebagai manusia tidak akan terancam.

Artinya kebutuhan merupakan bersifat utama sedangkan keinginan bersifat tambahan atau pelengkap dari kebutuhan utama, hal ini bisa kita ilustrasikan sebagai berikut, Olahraga adalah kebutuhan jasmani pokok manusia, untuk menunjang aktivitas membutuhkan kesehatan.

Dalam konteks ini seseorang untuk menginginkan sehat dengan olahraga agar mendapatkan kesehatan yang tetap aman di masa pandemi yang masih berlangsung dengan memilih olahraga bersepeda dengan membeli sepeda yang merk dan harga yang sampai puluhan juta rupiah. Padahal tanpa menggunakan merk dan harga yang puluhan juta rupiah tersebut kebutuhannya untuk sehat sudah terpenuhi ataupun bahkan pemilihan olahraga untuk menjadi sehat luas tidak hanya bersepeda.

Kemudian Peneliti melakukan survey terhadap 50 Mahasiswa di kota Medan tentang membudayakan olahraga kebugaran dan minat olahraga mahasiswa setiap hari terutama yang kos-kosan di kota Medan. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Survey Budaya dan Minat Olahraga Mahasiswa

Dari diagram diketahui hasil kuisioner membudayakan olahraga dan minat mahasiswa dari 50 mahasiswa diperoleh: 1) Sangat berminat: 1 orang = 2%; 2) Berminat: 10 orang = 20%; 3) Kurang berminat: 35 = 70%; 4) Tidak berminat: 4 orang = 8% dan 5) Sangat tidak berminat: 0 = 0%.

Jika dibandingkan antara Klasifikasi berminat dan tidak berminat yaitu: 22% : 78%, artinya ternyata 78% mahasiswa kurang berminat melakukan olahraga dan membudayakan olahraga kebugaran setiap harinya pada aktivitas mereka.

KESIMPULAN

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa dan budaya olahraga mahasiswa dari 50 mahasiswa diperoleh hasil Sangat berminat: 1 orang = 2%, Berminat: 10 orang = 20%, Kurang berminat: 35 = 70%, Tidak berminat: 4 orang = 8% dan Sangat tidak berminat: 0 = 0%. Jika dibandingkan antara berminat dan tidak berminat yaitu: 22% : 78%, artinya ternyata 78% mahasiswa kurang berminat melakukan olahraga dan membudayakan olahraga kebugaran setiap harinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2013). Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. Psikologi Belajar. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Husdarta. (2010). Sejarah dan Filsafat Olahraga. Alfabeta.
- Gunawan, Rahmat (2017); "Kebutuhan manusia dalam pandangan kapitalis dan ekonomi Islam". Jurnal Ilmu Syariah Al-Maslahah, Vol.13 No.1. Institut Agama Islam Negeri Pontianak.
- Sugiyono. (2013: 11). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. Statistik untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2005), hal.27 dan hal.29.
- Septiana, Aldila (2016); "Analisis Perilaku Konsumsi Dalam Islam" Jurnal DINAR Ekonomi Syariah Vol.1. No.1. Universitas Trunojoyo Madura.
- Wahyuni, Sri (2013); "Teori Konsumsi Dan Produksi Dalam Perspektif Ekonomi Islam".Jurnal Akuntabel ; Volume 10 No. 1 Maret 2013. Fakultas Ekonomi Universitas Mulawarman.
- DetikHealth (2012), Mahasiswa Sering Melupakan Kebutuhan Olahraga. <https://health.detik.com/anak-dan-remaja/d-1806600/mahasiswa-sering-melupakan-kebutuhan-olahraga>.