

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di seluruh dunia tengah dikejutkan dengan adanya virus COVID-19 yang biasa disebut dengan *Corona Virus Disease* yang dikabarkan berasal dari Kota Wuhan, Cina sejak Desember 2019. *World Health Organization* (WHO) menyampaikan bahwa wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus ini sangatlah cepat dan juga sebagian besar negara di dunia juga turut terpapar virus ini. Khususnya negara Indonesia yang turut terpapar virus ini sejak awal Maret 2020 hingga saat ini. Menurut para ahli, kita harus menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan untuk meminimalisir resiko tertular Covid-19. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Pentingkah olahraga di kondisi pandemi Covid-19 ini? Ya, olahraga tentu sangat penting! Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik membuat tubuh lebih bugar dan sehat sehingga daya tahan tubuh lebih kuat dan dapat mengurangi resiko tertular virus.

Badan Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) telah mengampanyekan *#HealthyAtHome* atau *#SehatdiRumah* lewat kegiatan fisik di tengah pandemi. Menurut WHO, olahraga tak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, melainkan juga kesehatan mental. Meningkatkan daya tahan tubuh di tengah pandemi sangatlah penting untuk melindungi diri dari Covid-

19. Selain itu, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, mengelola stress, istirahat yang cukup, mengikuti protokol kesehatan, dan rutin berolahraga juga sangat penting untuk dilakukan. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak (physical distancing) akibat pandemi Covid-19. Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress. Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik juga dapat menghindarkan seseorang dari penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi, penyakit yang kemungkinan besar dapat terjadi pada masa pandemi Covid-19 karena kurangnya aktivitas fisik masyarakat yang cenderung menghabiskan waktu di rumah dengan menonton televisi, menggunakan handphone, dan bermain game, sehingga berisiko mengalami penyakit jantung, diabetes, dan tekanan darah tinggi.

Masa pandemi covid-19 seperti ini, sangat mudah untuk mengalami kesulitan untuk mendapatkan motivasi. Di tengah situasi yang serba tidak pasti seperti sekarang ini orang-orang bisa dengan mudah mengalami putus asa yang tentunya hal ini juga bisa menyebabkan stres yang meningkat. Begitupun dengan siswa dalam hal melakukan olahraga yang bisa membuat tubuhnya mempunyai daya tahan yang tinggi. Hal itu didasari oleh hasil observasi selama mengikuti kegiatan PPL dan juga hasil wawancara guru PJOK di Smp Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha. Pada saat PPL, siswa yang diberikan tugas olahraga sering kali diingatkan untuk mengumpulkan tugas gerak yang diberikan. Guru PJOK juga mengatakan

bahwa aktivitas gerak siswa di rumah tidak bisa di kontrol langsung sehingga guru selalu mengingatkan siswa agar selalu menjaga daya tahan tubuh dengan cara melakukan olahraga aktivitas fisik dan dibarengi dengan pola makan yang teratur. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona COVID-19. Olahraga teratur menjadi cara untuk menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan tubuh.

Melihat permasalahan yang terjadi, alternatif yang bisa diterapkan adalah dengan cara terus memberikan motivasi kepada peserta didik untuk selalu meningkatkan daya tahan tubuh dengan memberikan gambaran olahraga yang bisa dilakukan, kemudian makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi untuk menunjang daya tahan tubuh. Pemberian motivasi bertujuan agar peserta didik bisa melakukan kegiatan olahraga di rumah dengan baik dan secara terus menerus serta bisa mengonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi ini. Maka sangat penting dilakukan suatu penelitian mengenai motivasi peserta didik di SMP Laboratorium, guna untuk mengetahui motivasi peserta didik di SMP Laboratorium dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena akan bermanfaat bagi sekolah, perguruan tinggi, maupun masyarakat umum.

Beberapa penelitian yang relevan yang pernah dilakukan dan secara umum penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi dapat berpengaruh dalam menjaga daya tahan tubuh siswa, khususnya pada masa pandemi seperti: 1) (Ali, Muhammad (2011) yang berjudul “Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi”. 2) I Wayan Wisma Pratama, (2020) yang berjudul “Motivasi Peserta Didik SMK Triatmajaya Singaraja Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19”. 3) Eka Ayu Puspa Sari, (2016) yang berjudul “Motivasi Mahasiswi Unesa Dalam Mengikuti Olahraga Futsal di UKM Universitas Negeri Surabaya”. 4) Meira Zuraida, (2015) yang berjudul “Motivasi Intrinsik Masyarakat Dalam Mengikuti Senam Aerobik di Stadion Harapan Bangsa Banda Aceh Tahun 2015”. 5) Dian Ratu Ayu Uswatun Khasanah, (2020) yang berjudul “Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19”.

Berdasarkan latar belakang di atas maka diajukan penelitian “motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi Covid-19 pada SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya pengetahuan peserta didik SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha dalam melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan daya tahan tubuh selama pandemi *covid-19*.
2. Kurangnya pengetahuan peserta didik SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha dalam mengkonsumsi makanan dan minuman yang bisa menjaga daya tahan tubuh dimasa pandemi *covid-19*.
3. Rendahnya motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh dimasa pandemi *covid-19*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, sesungguhnya banyak masalah dalam pembelajaran yang layak dibahas. Namun, diberikan batasan ruang lingkup dari penelitian yang dilakukan. Permasalahan dibatasi pada aktivitas yang bisa dilakukan peserta didik, makanan dan minuman yang bisa menunjang daya tahan tubuh serta motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah penelitian di atas maka permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimanakah motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pademi *covid-19* pada SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pademi *covid-19* pada SMP Laboratorium Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Meningkatkan sikap pengetahuan, wawasan dan keterampilan terkait dengan motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium
- b. Dapat menjadi bahan referensi dan acuan dalam penelitian yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Dapat memberikan sikap pengetahuan bagi peneliti mengenai motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.
- 2) Dapat memberikan sikap pengalaman bagi peneliti dalam mengetahui motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.
- 3) Meningkatkan sikap keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian di bidang motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.

b. Bagi Peserta Didik

- 1) Menjadi bahan kajian bagi peserta didik dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.
- 2) Menambah wawasan peserta didik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.
- 3) Meningkatnya informasi peserta didik mengenai faktor-faktor

yang mempengaruhi motivasi menjaga daya tahan tubuh pada
kelas VIII di SMP Laboratorium

