

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani berdasarkan syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada *physiological fitness*, sehingga dapat didefinisikan tingkat kesesuaian derajat sehat dinamis yang dimiliki oleh pelaksana terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi.

Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Menurut (Santoso Giriwijoyo: 2005) dari sudut ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Tuntutan akan kebugaran jasmani setiap

orang berbeda-beda. Perbedaan itu biasanya dipengaruhi oleh jenis pekerjaan masing-masing. Bagi mahasiswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk belajar, kuliah atau kegiatan yang mendukung perkuliahan. Oleh karena itu setiap mahasiswa hendaknya memiliki kebugaran jasmani yang baik guna mendukung dan memperlancarkan aktivitas perkuliahannya.

Penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus 2019 (Covid-19)* adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh *SARS-COV-2*, salah satu jenis korona virus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi ditahun 2019-2020. Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (*droplet*) dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin. Sejak merebaknya pandemi yang disebabkan oleh virus corona di Indonesia, banyak cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya. Salah satunya dengan melalui surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *Corona Virus Disease (Covid-19)* di perguruan tinggi melalui surat edaran tersebut memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar diumah masing-masing. Dengan persebaran pandemi *covid-19* yang begitu cepat melanda dunia hal ini menyebabkan dosen dan mahasiswa mau tidak mau berjuang dengan keadaan ini. Situasi yang sebelumnya proses pembelajaran berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung bertemu fisik dengan proses dikelas menjadi suatu hal yang tidak bisa dilaksanakan lagi.

Pelaksanaan aktivitas belajar dirumah dengan media daring menuntut mahasiswa menguasai media yang beragam. Dengan keberanekaragaman media

daring yang sebelumnya belum pernah menggunakannya, mahasiswa dituntut untuk bisa menguasainya. Perkuliahan online yang beragam mengakibatkan pengguna media yang beragam pula. Pemanfaatan pembelajaran kebugaran jasmani dalam bentuk multimedia disebut *mobilephone*. Menurut Widijoto (2011) media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pengajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Motivasi sebagai kecenderungan dalam diri seseorang untuk tertarik pada suatu objek. Dalam motivasi ini terdapat unsur yang paling penting yang berupa strategi atau rencana dan keinginan untuk beraktifitas didalamnya. Jadi seseorang yang mempunyai Motivasi dalam diri orang tersebut mendapat pemikiran rasa senang terhadap objek yang diminatinya. Motivasi adalah suatu strategi atau usaha seseorang atau individu untuk meraih atau mencapai suatu sasaran, sehingga motivasi besar sekali pengaruhnya terhadap pencapaian tujuan seseorang.

Melalui motivasi mahasiswa dapat melaksanakan aktivitas gerak dengan pendukung dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. dengan adanya pandemi covid-19 mahasiswa diminta untuk lebih kreatif dalam menjaga kebugaran jasmaninya, dan akan mempermudah mahasiswa untuk tetap menjalankan hidup sehat walaupun melakukan aktivitas jasmani dirumah saja dan mahasiswa tetap bugar dimasa pandemi covid-19 ini.

Pada masa pandemi *covid-19* ini bisa mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Untuk itu mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi perlu menjaga

kebugaran jasmani dengan beraktivitas. Namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas jasmani, maka peneliti bertujuan ingin mengetahui Motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi *covid-19* ini.

Berikut ini beberapa penelitian yang relevan yang pernah dilakukan dan secara umum penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan dengan bantuan teknologi bermanfaat, efektif serta inovatif dalam menjaga kebugaran jasmani seperti : 1) Herman Subarjah (2016) dengan judul hubungan antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar dengan prestasi belajar mahasiswa terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan kebugaran jasmani. 2) Meiria Zuraida, Irwandi, Abdurrahman (2016) dengan judul motivasi instrinsik masyarakat dalam mengikuti senam aerobik di stadion harapan bangsa banda aceh menyatakan bahwa motivasi masyarakat sangat baik dan berantusias dalam mengikuti aktivitas olahraga senam aerobik. 3) Moch Fahmi Abdulaziz, dkk (2016) yang berjudul “ Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang” menyatakan bahwa motivasi mahasiswa melakukan aktivitas olahraga disekitar area taman sutera karena kebutuhan akan rasa aman, sehingga mahasiswa termotivasi melakukan aktivitas olahraga agar dapat mempertahankan kondisi fisiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka diajukan penelitian “Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19”.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Keterbatasan pemahaman mahasiswa pada teknologi dalam menjaga kebugaran jasmani di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
2. Tidak dimanfaatkannya teknologi dalam menjaga kebugaran jasmani
3. Kurangnya variasi dalam menjaga kebugaran jasmani.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini pada survei motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemic Covid-19 “.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19 “.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan kajian dalam upaya mendalami Motivasi mahasiswa dalam menjaga kebugaran jasmani khususnya bagi mahasiswa di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi mahasiswa dan juga masyarakat bahwa melalui Motivasi mahasiswa ini dapat menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi *covid-19*.