

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersrukturyang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif lagi.

Masyarakat Indonesia saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat. Hal ini terjadi karena kurangnya animo/minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga. Tapi melihat beberapa bulan ke belakang masyarakat Indonesia termasuk diwilayah-wilayah terpencil animo/minat masyarakat dalam berolahraga sangatlah tinggi di karenakan saat ini Negara Indonesia sedang dilanda pandemi virus covid-19 yang membuat semua masyarakat tidak bisa beraktivitas seperti normal dikarena pemerintah mengeluarkan peringatan untuk bekerja dirumah, beribadah dirumah, belajar

dirumah dan pemerintah juga menganjurkan untuk menjaga kesehatan diri sendiri melalui berolahraga dirumah yang dimana berolahraga pada masa pandemi covid-19 dapat membuat imonitas tubuh lebih kuat untuk melawan penyakit yang datang. Dalam menjaga kesehatan diri untuk menjaga imonitas tubuh supaya tetap terjaga dimasa pandemi covid-19 banyak aktifitas olahraga yang bisa di lakukan dirumah ataupun diluar rumah dalam menjaga imonitas tubuh

Penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus 2019 ( Covid-19 )* adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh *SARS-COV-2*, salah satu jenis koronavirus dimana penyakit ini telah menjadi pademi 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. 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.

Di akibatkan pandemi covid-19 ini sekolah di seluruh indonesia pun terkena dampaknya. Sekolah sudah diliburkan oleh pemerintah sejak beberapa bulan lalu. Pembelajaran pun dilakukan menggunakan online keseluruhan peserta didik tidak terkecuali juga mahasiswa di perguruan tinggi swasta maupun Negeri . Dalam menjaga kesehatan diri untuk meningkatkan imunitas tubuh dan memperkuat imunitas tubuh setiap peserta didik haruslah rajin dalam melakukan olahraga

dirumah atau diluar rumah karena banyak manfaat dalam berolahraga dimana dalam melakukan aktifitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur dan kemampuan untuk berkonsentrasi. VicHealt, 2010:1 (dalam Yudik Prasetyo, 2013:219-228).

Di masa pandemi seperti sekarang ini peserta didik dihimbau agar melakukan olahraga setiap harinya agar imunitas tubuh bertambah kuat. Tetapi tetap harus mengikuti aturan dari pemerintah berjaga jarak dengan satu sama lain dan melakukan olahraga di halaman rumah saja agar menghindari dari paparan virus covid-19 ini. Dari observasi awal peneliti mendapatkan data jumlah peserta didik di bagi menjadi Kelas X berjumlah 224 orang, kelas XI berjumlah 255 orang, sedangkan kelas XII berjumlah 268 orang.

Berikut ini beberapa penelitian yang relevan yang pernah dilakukan secara umum penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang dilakukan peserta didik saat pandemi covid-19 :

- 1) Nugroho Susanto (2020) menyimpulkan latihan yang cocok untuk menghindari kontak dengan orang banyak dan menjaga meningkatkan kebugaran. Bentuk-bentuk latihan semacam ini termasuk pada latihan penguatan untuk keseimbangan dan kontrol dan latihan.
- 2) Angga Bramansta Putrantana (2017) menyimpulkan disinilah peran penting permainan tradisional, saat anak melakukan permainan tradisional secara tidak sadar anak sudah belajar tentang karakter seperti karakter ramah, peduli, sabar, dan seterusnya.
- 3) Muhamad Kasim (2011) menyimpulkan motivasi dan minat guru merupakan hal untuk meningkatkan manajemen kinerja guru.

Berdasarkan latar belakang diatas maka diajukan judul penelitian **“Minat Peserta Didik Dalam Berolahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas. Adapun identifikasi masalah yang ditemukan yaitu.

1. Apakah semua peserta didik di kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan sangat berminat dalam berolahraga di masa pandemi covid-19.
2. Apakah setelah pandemi covid-19 kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan akan tetap berolahraga atau malah tidak akan pernah berolahraga lagi.
3. Seberapa banyak presentase peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan yang berminat dalam berolahraga di masa pandemi covid-19.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini penelitian membatasi masalah seberapa banyak presentase peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan berminat dalam berolahraga di dalam masa pandemi covid-19.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka permasalahan yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah ”seberapa banyak presentase peserta didik

kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan yang berminat dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19?”

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa minat peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19.

### **1.6 Manfaat Hasil Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah:

- 1) Dengan adanya penelitian tentang minat peserta didik kelas XI dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMA Negeri 1 Pekutatan dapat mengetahui jumlah peserta didik yang berminat dalam berolahraga di masa pandemi covid-19.
- 2) Dengan adanya penelitian tentang minat peserta didik dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMA NEGERI 1 PEKUTATAN dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai hidup sehat dalam berolahraga yang tidak hanya di lakukan saat masa pandemi covid-19 melainkan dapat di lakukan setelah pandemi usai oleh semua peserta didik khususnya di SMA NEGERI 1 PEKUTATAN.