

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Latihan kebugaran jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya I Ketut Sudiana (2014). Olahraga ini juga efektif untuk membakar kalori dan menurunkan risiko terjadinya sejumlah penyakit. Salah satunya seperti Coronavirus atau virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya Akan tetapi, seseorang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. pada daerah-daerah dingin covid-19 ini lebih cepat berkembang bahkan sebaliknya di daerah yang suhunya lebih hangat covid-19 lebih susah untuk berkembang.

Dalam kehidupan sehari-hari untuk dapat menunjukkan kesehatan, perlu adanya tindakan atau upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan masa otot atau daya tahan tubuh, karena latihan tersebut

dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif kembali.

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan pun dan dimanapun mereka berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan moderen sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya.

Penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus 2019 (Covid-19)* adalah penyakit 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 mewabahnya pandemik 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 guru dan peserta didik untuk berjuang dengan keadaan ini. Situasi yang sebelumnya dimana proses pembelajaran berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung, bertemu fisik dengan proses belajar dan mengajar dikelas menjadi suatu hal yang tidak bisa dilakukan 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 dengan cara daring 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 harus rajin dan rutin berolahraga dirumah maupun 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).

Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan secara sadar untuk kelangsungan kehidupan manusia yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Belajar mengajar pada dasarnya merupakan proses interaksi edukatif antara guru dan peserta didik yang meliputi tiga aspek, yakni aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Seperti pendapat Dwi Siswoyo (2007: 25) pendidikan adalah suatu gejala manusiawi dan sekaligus upaya sadar, di dalamnya tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang dapat melekat pada peserta didik, pendidik, interaksi pendidikan, serta pada lingkungan dan sarana pendidikan. Tujuan umum peserta didik berolahraga di SMP Negeri 3 seririt pada dasarnya adalah membantu peserta didik untuk perbaikan imun dan drajad kesehatan di masa pandemi covid-19 yang melanda dunia melalui pengertian dan pembahasan sikap positif tentang manfaat kebugaran jasmani. Akan tetapi di masa pandemi covid-19 ini peserta didik lebih banyak meluangkan waktunya dengan bermain gedgeet atau gime artinya peserta didik kurang melakukan aktivitas berolahraga di rumah tentu ini akan mengakibatkan tingkat kesehatan atau imun tubuh

peserta didik menurun di tambah lagi dengan peserta didik lebih sering mengerjakan tugas mata pelajaran lain yang di berikan guru, membuat peserta didik kurang tertarik lagi untuk melakukan aktivitas berolahraga.

Peserta didik SMP Negeri 3 Seririt banyak di ketahui bahwa gemar melakukan kegiatan kebugaran jasmani di rumah pada saat pandemi covid-19. Agar peserta didik terhindar dari penyebaran virus corona di sebabkan adanya dorongan dari pihak keluarga, teman, guru, dan pemerintah. Salah satu minat kegiatan kebugaran jasmani yang di lakukan di rumah yaitu seperti bersepeda, jogging, permainan bola besar dan bola kecil

Namun nyatanya masih banyak peserta didik yang belum melakukan kegiatan kebugaran jasmani di rumahnya karena peserta didik lebih mementingkan bermain game online ketimbang melaksanakan kebugaran jasmani di rumahnya bahkan peserta didik juga sering berkumpul dengan teman-temannya tanpa menghiraukan himbauan dari pemerintah seperti menggunakan masker, social distancing, dan fisikal distancing.

Merujuk dari latar belakang tersebut maka penulis membuat penelitian yang membahas tentang minat peserta didik SMP Negeri 3 Seririt untuk menjaga kebugaran jasmani di rumah pada masa pandemi covid-19.

Peran guru dan orang tua sangat dibutuhkan pada peserta didik untuk tetap melakukan aktivitas berolahraga. Peran sekolah sangat minim mengingat pembatasan waktu pelajaran secara online maka peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan di luar sekolah dalam menjaga kesehatan dan imun tubuh peserta didik di masa pandemi covid-19. Kendala berikutnya adalah ketertarikan motivasi peserta didik dalam melakukan aktivitas berolahraga

juga sangat di perlukan mengingat peserta didik lebih akrab dengan gadget ketimbang berolahraga, bukan berarti melarang peserta didik untuk tidak menggunakan gadget. Di sini peran gadget sangat diperlukan karena banyak kegiatan atau aktivitas berolahraga yang dapat diakses oleh peserta didik. Namun kembali lagi ke peran orang tua dan guru untuk mengarahkan peserta didik untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Belum ada data empirik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik pada masa pandemi covid-19.
2. Masih kurangnya antusias peserta didik dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19.
3. Belum di ketahui seberapa besar antusias peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka pengkajian penelitian ini hanya difokuskan pada survey minat peserta didik dalam 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:

1. Bagaimana minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP Negeri 3 Seririt?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui minat menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP Negeri 3 Seririt.
2. Untuk mengetahui cara menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP Negeri 3 Seririt.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan kajian dalam upaya mendalami kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 pada peserta didik SMP Negeri 3 Seririt.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peserta didik, sekolah dan juga masyarakat bahwa melalui kegiatan menjaga

kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 dapat mencegah atau meminimalisir penyebaran virus corona.

