

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada dasarnya semua manusia membutuhkan gerak beraktivitas atau bisa dibilang dengan olahraga. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk kesegaran dan kebugaran jasmani dan sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Olahraga juga dapat meningkatkan sistem imun dan kekebalan tubuh agar tidak mudah terkena penyakit. Dengan begitu, setiap orang dianjurkan untuk tetap olahraga dengan teratur. Olahraga pun tak hanya olahraga berat saja namun banyak olahraga ringan yang bisa dilakukan semua orang.

Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan olahraga dengan tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi optimal. Diantara berbagai tujuan kegiatan olahraga diatas, salah satunya untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Dengan demikian kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari tanpa merasa lelah yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu – waktu dapat digunakan. Dapat diartikan kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik atau memuaskan tanpa rasa lelah yang berarti.

Pada masa ini ditahun 2020 terdapat virus Covid-19 yang menyebabkan Indonesia lumpuh akan aktivitas. Tidak hanya di Indonesia saja namun dinegara – negara lain pun mengalami hal yang sama. Lumpuh akan aktivitas yang dimaksud kebanyakan orang tidak bisa leluasa beraktivitas seperti biasanya, tak hanya itu para pekerja di PHK dan ada juga yang kerja dari rumah atau *Work From Home* (WFH), termasuk para pelajar serta mahasiswa yang belajar online, dan para atlet yang diliburkan latihan atau latihan dari rumah melalui online. Dan selama masa Pandemic Covid-19 ini sangat rentan sekali terkena virus atau juga penyakit lain dikarenakan imun atau kekebalan tubuh yang lemah.

Pandemi COVID-19 pada tahun 2020 ini membawa banyak perubahan dalam kehidupan masyarakat. Semua harus dilakukan di rumah. Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahragapun dianjurkan di rumah. Sebenarnya olahraga bisa dilakukan di luar rumah maupun di dalam rumah. Namun, di masa pandemi corona, olahraga harus dilakukan dengan cermat dan dipertimbangkan dengan seksama.

Banyak orang menganggap yang penting olahraga dengan jarak terpisah minimal satu meter dan memakai masker sudah cukup aman. Padahal tidak semua olahraga di luar ruangan itu aman. Jika memang olahraga di luar ruangan aman, mengapa lomba olahraga nasional maupun internasional itu ditunda sampai waktu yang tidak ditentukan? Tak sedikit pula kegiatan olahraga yang dibatalkan dalam skala internasional (Halabachi et al., 2020). Olahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan pribadi dan psikososial, tidur lebih nyenyak, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol (Lopez et al., 2016). Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (burnout), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati (Malm et al., 2019).

Oleh karena itu, jika mempunyai kesegaran jasmani yang buruk akan berpengaruh pada penampilan fisik atau pikiran seseorang yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas kerja atau belajar melalui online. Sedangkan seseorang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya dan selalu terlihat bugar dan sehat baik dari fisik atau pun pikiran.

Namun yang menjadi fokus peneliti adalah ketika Covid-19 ini datang bagaimana seorang Atlet mendapat prestasi yang optimal kalau ternyata mereka latihan nya kurang maksimal dan produktif karena tidak turun langsung kelapangan untuk bertatap muka dengan pelatihnya, maka dari itu hasil yang didapat pun tidak cukup baik dan maksimal. Berbeda halnya seseorang yang bukan Atlet mereka bisa melakukan olahraga karena tidak ada target yang harus dicapai melainkan mereka melakukan olahraga hanya untuk terlihat sehat dan bugar.

Pada masa Covid-19 ini pun para Atlet yang melakukan latihan melalui online hanya bisa dipantau melalui aplikasi video online (Zoom) oleh pelatihnya, dan jika terjadi beberapa gerakan yang kurang baik pun hanya bisa dikoreksi melalui online, terlebih lagi para Atlet jika tidak latihan hanya bisa diberikan tugas mandiri sebagai gantinya dan mereka bisa melakukan tugas tersebut tidak maksimal serta intensitas latihan para Atlet ini pun terbilang jauh dibawah latihan yang turun langsung ke lapangan.

Di DKI Jakarta khususnya, ada sebuah program pembinaan olahraga prestasi untuk para Atlet dari pemerintah (DISPORA) atau disebut dengan POPB yang mana di dalam nya ada banyak macam olahraga prestasi yang salah satu nya adalah olahraga Karate. Dalam program pembinaan ini dimana para Atlet dilatih semaksimal mungkin untuk mencapai sebuah target yang didapat ketika ada pertandingan. Para Atlet Karate ini pun dibina oleh pelatih - pelatih yang terbagi menjadi dua yaitu pelatih fisik dan pelatih tehnik. Dan juga mereka para Atlet melakukan program latihan sebanyak

tiga kali dalam seminggu dimana terbagi menjadi dua kali sesi latihan yaitu sesi tehnik dan satu kali latihan sesi fisik dengan durasi latihan mereka pun 1 sampai 1 ½ jam di lapangan.

Atas dasar inilah peneliti sangat tertarik untuk meneliti kesegaran jasmani pada atlet karate POPB (Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan) DKI Jakarta tahun 2020 selama masa Pandemic Covid-19 ini.

### **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat efektivitas fisik atlet karate POPB DKI pada masa pandemi *Covid-19*?
2. Bagaimana metode yang digunakan untuk kegiatan latihan secara virtual pada masa pandemic *Covid-19*?
3. Bagaimana produksi imun dan daya tahan tubuh atlet pada masa pandemic *Covid-19*?
4. Bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan gerak dan motorik secara baik pada masa pandemic *Covid-19*?
5. Bagaimana kesegaran jasmani atlet karate POPB DKI Jakarta tahun 2020 selama masa Pandemic *Covid-19*?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang dan tersebar luas, maka pembatasan masalah ini adalah Analisis Kesegaran Jasmani pada Atlet Karate POPB DKI Jakarta Tahun 2020 selama Pandemi *Covid-19*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan masalah yang telah diidentifikasi maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa besar Kesegaran Jasmani yang dimiliki Atlet Karate POPB DKI Jakarta Tahun 2020 Selama Pandemi *Covid-19*?”

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sebagai bahan masukan dan dapat berguna sebagai berikut:

#### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi atlet karate POPB DKI Jakarta dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

#### **2. Secara Praktis**

1) Bagi peneliti, sebagai sebuah bekal pengalaman yang sangat berharga dalam mengaktualisasikan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta. Serta ditujukan juga

sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

- 2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi atlet karate POPB DKI Jakarta, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan jasmani.
- 3) Bagi masyarakat, dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca serta referensi untuk penelitian selanjutnya.



