

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik.

Berkembangnya bidang olahraga saat ini mempengaruhi pola pikir seseorang untuk mengembangkan ilmu keolahragaan yang ada, karena setiap orang dituntut dapat bergerak dengan cepat di sebabkan persaingan kian hari makin cepat. Seiring dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Atletik merupakan cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang sama seperti kegiatan alami manusia, yang terdiri atas jalan, lari, lompat, dan lempar adalah bentuk gerakan yang tidak ternilai bagi manusia.

Semua gerakan ini mencakup dalam atletik, bahkan gerakan – gerakan tersebut menjadi substansi dari semua cabang olahraga, dengan kata atletik merupakan cabang olahraga yang menjadi dasar bagi cabang olahraga lain. Dan atletik biasa dijuluki Mother Of Sport karena atletik merupakan cabang olahraga paling tua di dunia. Ia muncul pertama kali pada zaman Yunani kuno.

Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pembinaan pada daerah maupun pada instansi – instansi. Dalam mewujudkan olahraga yang berdaya saing dibutuhkan suatu pembibitan, pembinaan, pendidikan, pelatihan serta peningkatan prestasi olahraga yang terus menerus sehingga dapat dicapai prestasi yang diinginkan.

Berolahraga adalah salah satu faktor penting untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang. Karena berolahraga bukan hanya untuk pencapaian prestasi, melainkan untuk kesehatan dan kebugaran tubuh kita. Hakikat olahraga adalah proses aktivitas untuk meningkatkan kualitas individu baik secara fisik, mental, maupun emosional. Olahraga sebagai media pencapaian kebugaran jasmani tentu saja dalam pelaksanaannya mengenai olahraga itu sendiri, porsi dalam berolahraga, serta perubahan fungsi organ tubuh sebagai akibat dari aktivitas olahraga tersebut.

Namun pada saat pandemi COVID-19 ini tentunya akan berpengaruh pada sektor olahraga. Dalam (Afin Afendi, 2021) , Virus corona (Covid19) merupakan virus yang pertama kali muncul di Wuhan, Cina pada akhir – akhir tahun 2019, kemudian berita covid masuk ke indonesia mulai terjadi pada bulan Maret 2020, dimulai dengan adanya korban positif di kota Depok. Setelah itu peningkatan kasuspun terjadi di seluruh wilayah Jabodetabek sehingga menjadi kawasan zona merah. Pandemi COVID-19 merupakan musibah yang memukul seluruh penduduk pendidikan, banyak negara memutuskan menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia.

Dari hasil penelitian yang dilakukan banyak sekali dampak yang dirasakan pada bidang pendidikan mulai dari mahasiswa yang harus belajar online / daring bahkan di Universitas Negeri Jakarta khususnya pada Fakultas Ilmu Keolahragaan, selain perkuliahan yang dilakukan secara daring, latihan pun dilakukan secara individualisme di rumah masing – masing atau biasa disebut dengan work form home (WFH) guna untuk pencegahan terjadi penyebaran virus COVID-19. Dengan adanya latihan work form home (WFH) maka latihan inipun akan menjadi penghambat untuk berlatih sesuai dengan program latihan yang sudah di tetapkan, dan tentunya akan sangat berpengaruh pada tingkat kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta.

Dari hasil pengamatan tersebut maka peneliti ingin lebih mengamati dan meneliti tentang “tingkat kondisi fisik mahasiswa aktif klub olahraga

prestasi (KOP) atletik Universitas Negeri Jakarta angkatan tahun 2020 pada masa pandemi COVID-19,” sehingga akan didapatkan persentase tingkat kondisi fisik dari penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijelaskan dalam latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah “Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Aktif Klub (KOP) Atletik Universitas Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi COVID-19 Belum Diketahui”

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti dengan hanya mencari tahu “Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Aktif Klub (KOP) Atletik Universitas Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2020 Pada Masa Pandemi COVID-19 “.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah, Bagaimanakah profil tingkat kondisi fisik mahasiswa aktif klub olahraga prestasi (KOP) atletik UNJ angkatan tahun 2020 pada masa pandemi covid-19.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Menjawab semua masalah yang ada pada perumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini.
2. Memberikan gambaran kepada pelatih mahasiswa klub olahraga prestasi (KOP) atletik mengenai profil tingkat kondisi fisik.
3. Sebagai bahan masukan dan evaluasi kepada seluruh pelatih untuk lebih memperhatikan tingkat kondisi fisik, khususnya di masa pandemi covid-19.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi para pelatih dalam memperkaya pemahaman mengenai kondisi fisik.

