BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Organisasi international dan nasional seperti *World Healt Organization and the United States Department of Health and Human Services Organization* merekomendasikan olahraga dengan jenis *aerobic* dan juga penguatan otot dibagian tertentu merupakan olahraga yang tepat untuk usia anak-anak dan remaja (Roldão da Silva et al., 2020). Kebugaran jasmani atau *physiological fitness* dapat didefiniskan sebagai tingkat kesehatan dinamis yang dimiliki oleh seseorang terhadap beratnya tugas fisik yang harus dilakukan. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang dapat dikaitkan dengan peningkatan kesehatan otak pada manusia (Esteban-Cornejo et al., 2021). Apabila seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan menjamin individu tersebut saat melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap serta mempunyai semangat hidup yang tinggi.

Semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka semakin kuat juga fisik atau daya tahan tubuh yang dimilikinya. Kebugaran jasmani menjadi istilah umum yang sering digunakan untuk menyebut aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh setiap manusia. Aktivitas fisik seseorang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dan dapat memberikan kontribusi secara langsung kepada komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sebagai modal dasar bagi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang *relative* lama tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebih. Melakukan aktivitas fisik mempunyai manfaat yang baik untuk tubuh dan juga fikiran, kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan gejala dan timbulnya penyakit tidak menular atau degeneratif, seperti *overweight*, obesitas, diabetes, kolesterol, hipertensi, kanker usus, *anxiety*, depresi, osteoporosis, dan juga resiko penyakit jantung *(cardiovaskuler)* yang merupakan penyakit yang penyebab kematian no 1 di dunia (Hasibuan, 2010). Berdasarkan data dari Riskesda oleh Kementrian Kesehatan menyebutkan bahwa perlunya aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jantung,

paru, kekuatan dan daya tahan otot, serta menurunkan risiko Penyakit Tidak Menular. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) juga menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Apabila aktifitas fisik seseorang tidak tercukupi maka menjadi salah satu faktor terbesar yang dapat menyebabkan kegemukan dan penyakit yang lain nya. Maka dari itu, pentingnya aktifitas fisik secara teratur seperti jalan kaki dan lari adalah olahraga yang direkomendasikan untuk mencegah atau mengatasi kelebihan berat badan dan penyakit berbahaya lainnya. Selain itu berjalan adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling efektif dari segi efektivitas biaya, resiko cedera yang rendah, dan juga jumlah kalori yang terbuang(Choi et al., 2021). Apabila aktifitas fisik dilakukan secara rutin maka dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker. Aktifitas fisik merupakan perilaku gaya hidup yang biasaya sudah diterapkan dari masa anak-anak yang mungkin berdampak pada perilaku orang dewasa. Pengetahuan tentang hubungan *Health Related Phyisical Fitness* dan juga aktifitas fisik pada anak-anak dari berbagai usia yang dapat membantu untuk perencanaan hidup sehat pada masa yang akan dating (Pinto et al., 2020). Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi resiko penyakit degenerative dan juga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi risiko depresi.

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan, karena mereka adalah asset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman, yang nantinya mereka adalah generasi penerus bangsa, sehinga sangat penting untuk peningkatan dan pembinaan olahraga sejak dini. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat signifikan pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktifitas fisik dan juga respon pada latihan kebugaran. Selain itu, terdapat peningkatan pula pada ukuran tulang dan juga massa otot (Alamsyah et al., 2017). Para ahli pendidikan berpendapat bahwa usia remaja adalah rentang usia 13-18 tahun yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu: : pra pubertas (usia 12 – 14 tahun) dan pubertas (usia 14 – 18 tahun). Pra pubertas adalah saat-saat terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya, bersamaan terjadinya (Informasi & Individual, n.d.). Remaja, adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19 tahun (Wulandari, 2014). Permasalahan yang terjadi saat ini ialah pada usia reamaja kurangnya

aktivitas fisik yang diakibatkan oleh kecanduan untuk bermain *gadget* yang dapat mengakibatkan resiko obesitas.

Prevalensi kelebihan berat (overweight) di negara maju berkisar dari 23,2 persen di Jepang hingga 66,3 persen di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang berkisar dari 13,4 persen di Indonesia sampai 72,5 persen di Saudi Arabia. Adapun prevalensi kegemukan (obesity) di negara maju berkisar dari 2,4 persen di Korea Selatan hingga 32,2 persen di Amerika Serikat, sedangkan di negara berkembang berkisar dari 2,4 persen di Indonesia sampai 35,6 persen di Saudi Arabia (Sugianti, E., Hardinsyah., Afriansyah, 2009). Prevalensi status gizi gemuk pada remaja berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% overweight dan 2,5% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas (Nuraini & Murbawani, 2019).

Coronavirus 2019 (COVID-19) pertama kali di identifikasi pada Desember 2019, yang dapat digambarkan seperti penyakit pneumonia yang menunjukan gejala klinis seperti demam, kelelahan, batuk tingan, dan juga dispnea. Wabah awalnya dimulai dari Cina tetapi dapat berkembang pesat ke seluruh dunia yang mencapai proporsi Pandemi. Pada tanggan Oktober 2020, sudah 44 juta orang yang terkena virus ini dengan jumlah kematian lebih dari 1.100.000 orang(Kalron et al., 2021). Saat ini masyarakat tengah dihimbau untuk melakukan pembatasan fisik maupun sosial *(physical distancing)* dengan melakukan karantina mandiri, demi meminimalisir persebaran virus Corona (COVID-19). Sehingga segala bentuk kegiatan di luar rumah, seperti belajar dan bekerja pun dilakukan secara daring. Berada di rumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau sekadar bermain dengan *gadget* masing-masing, tak dipungkiri dapat memperburuk kondisi kesehatan kronis. Apabila hal ini tidak disikapi dengan bijak maka hal ini beresiko membuat anak mengalami kekurangan gerak. Selain itu dengan terbatasnya akses untuk keluar rumah maka cenderung membuat anak untuk berdiam diri di dalam rumah dalam waktu yang lama.

Sebuah penelitian menunjukan terjadi kekurangan aktifitas fisik pada usia remaja di seluruh dunia, dengan data di Indonesia sebesar 86.4% remaja mengalami kekurangan gerak fisik. Hal ini mungkin akan semakin parah dalam kondisi Covid-19 ini (Sánchez-Oliva et al., 2020). Apabila dihubungkan dengan kondisi pandemi Covid-19 ini justru

disarankan untuk tetap hidup aktif dan berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas agar imunitas tubuh terjaga dengan baik untuk mencegah terpapar Covid-19. Aktivitas fisik dapat dilakukan di dalam rumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, misalnya jalan di dalam rumah, latihan kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru serta kombinasi olahraga tersebut (Wong et al., 2020). Aktivitas fisik diketahui dapat memberikan banyak manfaat terutama manfaat dalam hal kesehatan, yang dimaksud ialah dalam menghadapi pandemi COVID-19. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan sedangkan sedang pandemi (Wicaksono, 2020). Selama pandemi berlangsung masyarakat dihimbau harus tetap menjaga kesehatan dan dianjurkan untuk berolahraga agar tubuh tetap sehat dan bugar. Untuk mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita COVID-19 di Indonesia sudah diterapkan kebijakan untuk membatasi aktivitas keluar rumah, kegiatan belajar mengajar dilakukan di rumah, bekerja dirumah, kegiatan beribadah harus dilakukan didalam rumah, bahkan pusat kebugaran pun ditutup sementara dikarenakan penerapan *physical Distancing*. Para tenaga Kesehatan sangat merekomendasikan untuk setiap masyarakat walaupun diwajibkan untuk *stay at home* namun dapat tetap aktif secara fisik selama masa *physical distancing* dan terus menjaga kebugaran (Nyenhuis et al., 2019). Tidak dapat berolahraga di pusat kebugaran bukanlah menjadi alas an untuk tidak berolaharaga. Masih bisa berolahraga dengan menggunakan alat sederhana adalah suatu alternatif untuk tetap melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa pentingnya anak usia remaja untuk memelihara kebugaran dimasa pandemi COVID-19. Karena, hal ini sangat berpengaruh untuk kehidupan yang akan datang. Penelitian mengenai pemeliharaan kebugaran jasmani selama ini lebih banyak dilakukan sebelum pandemi COVID-19 yang dilakuakn di luar ruangan serta menggunakan fasilitas umum. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Sutawijaya et al., 2020) tentang Menjaga Kebugaran Jasmani melalui aktivitas fisik di *Fitness Center*. Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Esteban-Cornejo et al., 2021) mengenai *Physical fitness, hippocampal functional connectivity and academic performance in children with overweight/obesity.* Dan penelitian dari (Carvalho & Gois, 2020) menganai *Covid-19 pandemic and home based physicial activity*.

Demikian juga (Nurhadi & Fatahillah, 2020) mengenai Pengaruh Pandemi COVID-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik. Penelitian yang dilakukan oleh (Arimbi & Arfanda,

2020) tentang model Latihan alat sederhana untuk anak berkebutuhan khusus dalam masa pandemi. Serta penelitian yang dilakukan oleh (Choi et al., 2021) menganai *Body fat-related differences in gait parameters and physical fitness level in weight-matched male adults.* Penelitian yang dilakukan oleh (Hita, I putu agus dharma, 2020) mengenai Survei minat komunitas lari Oerang Tjianzoerun dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada masa pandemic covid-19. (Nyenhuis et al., 2020) tentang *Exercise and fitness in the age of social distancing during the covid-19 pandemic.* (Callow, Arnold, Jordan, 2020) mengenai *The mental health benefits of Physical Activity in older adults survive the covid 19 pandemic).*

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif mengenai Model Aktivitas Fisik untuk memelihara kebugaran berbasis alat sederhana pada masa pandemic COVID-19 untuk usia remaja. Dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan yaitu menyangkut alat, menggunakan alat sederhana yang mudah untuk ditemukan di dalam rumah.

B. Fokus Penelitan

Fokus dalam penelitian ini dipilih agar permasalahan menjadi lebih optimal, sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi maka penelitian ini memfokuskan pada masalah pemeliharaan kebugaran jasmani dimasa pandemic Covid-19.

Penelitian ini ialah membuat aktifitas fisik berbasis alat sederhana untuk memelihara kebugaran jasmani dimasa pandemi COVID-19. Diharapkan dapat diaplikasikan oleh masyarakat umum terutama pada masyarakat usia remaja yang selain itu diharapkan dapat memberi dampak positif didalamnya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah penelitian, maka dapat dirumuskan masalah yang muncul pada penelitian ini sebagai berikut:

a. Bagaimanakah model aktifitas fisik untuk memelihara kebugaran jasmani berbasis alat sederhana untuk remaja dimasa pandemi Covid-19?
b. Apakah model aktifitas fisik berbasis alat sederhana efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada usia remaja?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya:

a. Bagi Peneliti: Hasil penelitian Model Aktifitas fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani berbasis Alat Sederhana Dimasa Pandemik untuk Usia Remaja
b. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga: Hasil penelitian Model Aktifitas fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani berbasis Alat Sederhana Dimasa Pandemik untuk Usia Remaja dapat dijadikan referensi untuk program studi Pendidikan Olahraga
c. Bagi Mahasiswa: Hasil penelitian Model Aktifitas fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani berbasis Alat Sederhana Dimasa Pandemik untuk Usia Remaja dapat menambah materi serta wawasan dalam perkuliahan
d. Bagi Masyarakat: Hasil penelitian Model Aktifitas fisik untuk Memelihara Kebugaran Jasmani berbasis Alat Sederhana Dimasa Pandemik untuk Usia Remaja dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan yang dapat dipergunakan untuk memelihara kebugaran jasmani dimasa pandemi.

E. State of The Art

Peneliti sebelumnya pernah melakukan penelitian dalam bidang yang sama yaitu ilmu keolahragaan, hanya aspek saja yang menjadi focus penelitiannya membahas aktivitas fisik untuk masyarakat, penelitian tersebut dilakukan pada bulan Oktober 2020 dengan focus penelitian yang dirumuskan sebagai berikut: “Pengaruh Perilaku Masyarakat Terhadap Aktivitas Fisik di Tempat Tinggal Selama Pandemic Coronavirus 19”

F. *Road Map* Penelitian

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan yang berkaitan dengan kebugaran, belum ada yang secara rinci membahas mengenai alat sederhana yang digunakan untuk memelihara kebugaran dimasa pandemic COVID-19. Oleh karena itu, peneliti bermaksud untuk membahas secara rinci mengenai kebugaran jasmani yang menggunakan alat sederhana.

Berikut ini adalah penelusuran studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga dapat ditentukan *Road Map* pada penelitian ini.

STUDI KRITERIA MODEL AKTIFITAS FISIK UNTUK MEMELIHARA KEBUGARAN BERBASIS ALAT SEDERHANA PADA MASA PANDEMI COVID 19 UNTUK REMAJA

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2017	Alamsyah, D. A. N., Hestiningsih, R., & Saraswati, L. D., *Jurnal Kesehatan Masyarakat,5 (3) 5*(3), 77–86.	Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang
	2019	Nyenhuis, S. M., Greiwe, J., Zeiger, J. S., & Nanda, A., *The Journal of Allergy and Clinical Immunology in Practice*, *8*(7), 2152–2155.	*Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic.*
2	2019	Sultan, A., Susandi, B., Wahyudi, E., & Fajrin, I., *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, *7*, 51–58	Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli.
3	2020	Pinto, J. B. de C., Cruz, J. P. S., Pinho, T. M. P. de, & Marques, A. S. P. de D., *Children and Youth Services Review*, *117*(July).	*Health-related physical fitness of children and adolescents in Portugal.*
4	2020	Silva, J., Ferreira de Faria, W., Gonçalves de Oliveira, R., & Stabelini Neto, A., *Journal of*	*Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in*

		Exercise Science and Fitness, 18(3), 162–167.	*adolescents: A longitudinal study*
5	2020	Roldão da Silva, P., Castilho dos Santos, G., Marcio da Silva, J., Ferreira de Faria, W., Gonçalves de Oliveira, R., & Stabelini Neto, A., *Journal of Exercise Science and Fitness, 18*(3), 162–167.	*Health-related physical fitness indicators and clustered cardiometabolic risk factors in adolescents: A longitudinal study.*
6	2020	Amini, H., Isanejad, A., Chamani, N., Movahedi-Fard, F., Salimi, F., Moezi, M., & Habibi, S., *Heliyon, 6*(11), e05411.	*Physical activity during COVID-19 pandemic in the Iranian population: A brief report.*
7	2020	Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C., *American Journal of Geriatric Psychiatry, 28*(10), 1046–1057.	*The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic.*
8	2020	Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M., COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: Sport and exercise behaviour in change?	*COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: Sport and exercise behaviour in change?*
9	2021	Esteban-Cornejo, I., Stillman, C. M., Rodriguez-Ayllon, M., Kramer, A. F., Hillman, C. H., Catena, A., Erickson, K. I., &	*Physical fitness, hippocampal functional connectivity and*

		Ortega, F. B., *Brain, Behavior, and Immunity*, *91*, 284–295.	*academic performance in children with overweight/obesity: The ActiveBrains project.*
10	2021	Choi, H., Lim, J., & Lee, S., *Clinical Biomechanics*, *81*, 105243.	*Body fat-related differences in gait parameters and physical fitness level in weight-matched male adults.*