

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan merupakan suatu yang sangat berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Sehat bisa diartikan dimana tubuh manusia tidak mengalami suatu gangguan apapun seperti sakit, cedera dan lain lain yang bisa membuat seseorang melakukan kegiatannya sehari hari dengan rasa nyaman dan maksimal. Pentingnya kesehatan juga mengharuskan manusia untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, baik usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga. Pada kehidupan sehari-hari kebugaran jasmani akan mendeskripsikan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk waktu ini maupun masa depan.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula. Seorang Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik karena merupakan hal penting untuk bekal nantinya menjadi seorang pelatih. Menurut (Xu, 2015) “Kesegaran jasmani meliputi kemampuan jasmani secara aktif beradaptasi dengan kehidupan, kemampuan bekerja dan mengeluarkan, dan kemampuan menjaga ketahanan terhadap penyakit, beradaptasi dengan lingkungan kelangsungan hidup”.

Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga adalah salah satu program studi yang terdampak akibat pandemi covid-19 ini. Prodi ini pun merasakan dampak dari pandemi covid-19 karena prodi ini pun tidak bisa melakukan perkuliahan secara tatap muka dan hanya bisa bertemu melalui *zoom meeting* ataupun *googlemeet*. Dengan keadaan seperti ini banyak pula aktifitas perkuliahan ataupun sekolah yang seharusnya melaksanakan praktik dilapangan bersama-sama menjadi tidak bisa dilaksanakan secara bersama-sama dan hanya melakukan sendiri dirumah masing-masing. Keadaan ini tentunya sangatlah berdampak buruk bagi kondisi fisik mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga.

Mahasiswi Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021 merupakan angkatan ke-3 dimana ketika SMA mengalami dampak pandemi covid-19 yang sangat parah,

karena dari mulai masuk SMA hingga lulus mereka berada ditengah masa pandemi covid-19 yang tinggi hingga melewati masa transisi dari pandemi covid-19 ini. Hingga saat ini ketika masuk keperguruan tinggi di program studi Kepelatihan Fisik Olahraga mereka ada di masa new normal yang mengharuskan mereka menjalani perkuliahan secara tatap muka dan juga melaksanakan perkuliahan praktik yang tentu saja membutuhkan kondisi tubuh yang sangat baik. Keadaan dari mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga ini lah yang melatar belakangi peneliti untuk meneliti bagaimanakah kondisi tubuh dari mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga 2021 yang sangat terdampak aktifitasnya akibat pandemi covid-19 ini.

Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021 yang termasuk kedalam mahasiswi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tidak memiliki data kualitas kebugaran jasmani. Untuk mengetahui apakah proses dari perkuliahan dan pembinaan memberikan dampak atau tidak mengenai kualitas kebugaran Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga dan khususnya Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga perlu data kebugaran kualitas kebugaran kedepannya untuk mengetahui kondisi mahasiswi tersebut ada dimanakah tingkat kebugaran kebugaran Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga. Maka dari itu pentingnya data ini untuk mengetahui kualitas kebugaran Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 dan nantinya data ini juga bisa dipergunakan sebagai acuan atau parameter untuk Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga.

Dari pendapat diatas itu adalah salah satu keresahan yang peneliti alami, akhirnya yang menjadi latar belakang penulisan ini adalah hingga saat ini belum pernah dilakukan uji tes kembali baterai tes LTMPT untuk Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga. Dalam penelitian ini saya ingin mendapatkan informasi yang relavan dengan cara melakukan tes kembali untuk Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 yang sudah di tetapkan oleh LTMPT.

Untuk menguji dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 tentunya harus punya rujukan dari mana baterai tes tersebut berasal. Dengan adanya rujukan tes yang sudah ditetapkan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPT) ini menjadi referensi bagi peneliti untuk melakukan di tes kembali kepada Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga.

Pengambilan tes ini berkaitan dengan catatan bagi prodi dan fakultas agar prodi dan fakultas selalu memperbaiki apakah mahasiswi yang diterima sudah memiliki tingkat kondisi kebugaran jasmani yang baik dan siap melaksanakan kegiatan perkuliahan baik teori ataupun praktik. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian mengungkap profil kebugaran jasmani sebagai hal yang penting untuk diketahui karena berkaitan dengan aktifitas sehari-hari baik

Reza Ramadhan, 2023

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGKATAN 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam perkuliahan ataupun diluar perkuliahan. Sebagai mahasiswi olahraga tentu sangat penting sebuah kondisi diketahui, karena mahasiswi olahraga adalah orang yang selalu berkaitan dengan lapangan yang akan membutuhkan kondisi fisik.

Baterai tes yang di ambil adalah berdasarkan tes portopolio olahraga yang sudah ditentukan oleh Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMPPT) dari tahun 2020-2022 yang nantinya baterai tes portopolio olahraga tersebut akan dilaksanakan tes nya dengan Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga angkatan 2021. Berikut Tes portopolio olahraga Angkatan 2020 – 2022 yang akan di Tes kan kepada Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 yaitu; Lempar Tangkap Bola, Illinois Agility Run Test, Vertical Jump, Lari 1.600 meter.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalahnya adalah “Bagaimanakah Kebugaran Jasmani Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga angkatan 2021 Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga angkatan 2021.

1.4 Manfaat/Signifikan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik manfaat secara teoretis mapun manfaat secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoretis

- 1) Hasil Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan kajian ilmu mengenai olahraga khususnya tentang baterai tes kebugaran jasmani Mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga angkatan 2021.
- 2) Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Kebijakan

Memberikan arahan kebijakan untuk pengetahuan tentang kondisi kebugaran jasmani mahasiswi Kepeleatihan Fisik Olahraga Angkatan 2021.

Reza Ramadhan, 2023

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGKATAN 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi penulis dan pembaca untuk mengetahui kebugaran jasmani fisik Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021.

1.4.4 Manfaat Isu dan Aksi Sosial

Manfaat dari penelitian guna memberikan informasi dan pengetahuan bagi penulis dan pembaca untuk mengetahui kebugaran jasmani fisik Mahasiswi Kepelatihan Fisik Olahraga angkatan 2021.

1.5 Struktur Penelitian

Dalam sebuah penulisan baiknya terdapat struktur yang sesuai, sehingga tidak terjadi kesalahan dalam membaca. Struktur penulisan pada penelitian ini sesuai dengan pedoman Penulisan karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021. Berikut susunan penulis dalam menulis skripsi:

Reza Ramadhan, 2023

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI MAHASISWI KEPELATIHAN FISIK
OLAHRAGA ANGKATAN 2021**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Halaman Judul
2. Halaman Pengesahan
3. Halaman Pernyataan Tentang Keaslian Skripsi dan Pertanyaan Bebas Plagiarisme
4. Halaman Ucapan Terimakasih
5. Abstrak
6. Daftar Isi
7. Daftar Tabel
8. Daftar Gambar
9. Daftar Lampiran
10. Bab I: Pendahuluan
 - a. Latar Belakang
 - b. Rumusan Masalah
 - c. Tujuan Penelitian
 - d. Manfaat Penelitian
 - e. Struktur Penelitian
11. Bab II: Kajian Pustaka
12. Bab III: Metode Penelitian
 - a. Desain Penelitian
 - b. Populasi dan Sampel Penelitian
 - c. Waktu dan Tempat Penelitian
 - d. Alur Penelitian
 - e. Instrumen Penelitian
 - f. Manfaat Penelitian
13. Bab IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan
14. Bab V: Kesimpulan dan Saran