

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Semua negara sedang mengalami tantangan yang sangat luar biasa dan terjadi perubahan dalam kehidupan karena pandemi Covid – 19 (World Health Organization, 2019). Sejak Desember 2019, peningkatan jumlah kasus yang terinfeksi penyakit Covid – 19 telah diidentifikasi di kota di China Tengah. Sejak saat itu, infeksi telah meluas ke seluruh China dan juga seluruh dunia. Dalam waktu yang sangat singkat, Covid – 19 telah mencapai tingkat pandemi dengan kecenderungan penyebaran dalam skala besar (Li et al., 2020). Pada awal pandemi banyak presiden diberbagai negara telah menyatakan keadaan darurat untuk menangkal penyebaran dengan cara tinggal dirumah, karantina, membatasi perjalanan, menerapkan jam malam dan menutup bisnis yang dirasa kurang penting. Namun saat ini beberapa negara telah menerapkan kebiasaan baru dengan melakukan “jaga jarak” dan “melakukan kegiatan dirumah saja”. Sangat sulit untuk memprediksi secara tepat kapan pandemi Covid – 19 akan mereda bahkan berakhir serta semuanya kembali normal. (Gostin & Wiley, 2020). Tinggal di rumah saja dapat menyebabkan stres, kecemasan dan tekanan mental dan cara terbaik untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan mengganti aktivitas di luar ruangan dengan aktivitas di rumah. (Hammami, Harrabi, Mohr, & Krustrup, 2020).

Secara global sudah ada 27,688,740 terkonfirmasi kasus Covid - 19 dan 900ribu kematian (World Health Organization, 2020). Sedangkan kasus Covid – 19 di Indonesia per tanggal 20 Agustus menunjukkan terjadinya tren peningkatan angka positif, sehingga total kasus di Indonesia mencapai 147.211 sejak diumumkan pertama kali oleh Presiden Jokowi pada 2 Maret 2020 lalu (JPPN, 2020). Tindakan karantina mandiri perlu dilakukan, umumnya orang yang berusia lebih dari 65 tahun harus tinggal dirumah untuk menghindari risiko terinfeksi. Orang dewasa yang lebih tua terutama mereka dengan komorbiditas, seperti diabetes, penyakit paru, dan kondisi kronis lainnya telah diidentifikasi sebagai yang paling rentan terinfeksi COVID-19. Bahkan orang yang lebih muda juga tidak menutup kemungkinan dapat

terpapar dan positif (Heymann & Shindo, 2020). Sehubungan dengan Covid – 19, bukti menunjukkan bahwa olahraga teratur meningkatkan fungsi kekebalan (Gjevstad, Holven, & Ulven, 2015) dan berpotensi melindungi dari infeksi.

Latihan Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur untuk tujuan tertentu, seperti untuk mendapatkan kekuatan anggota tubuh bagian bawah dan mengurangi risiko sakit (Nyenhuis, Greiwe, Zeiger, Nanda, & Cooke, 2020). Data terbaru muncul bahwa olahraga dapat mengurangi risiko gangguan pernafasan akut yaitu penyebab utama kematian pada pasien Covid – 19 (Zhen Yan, n.d.). Olahraga memiliki peranan sangat penting dalam kehidupan sehari-hari (Baranowski et al., 2000). Dalam penelitian ini aktivitas fisik didefinisikan setiap kekuatan yang diberikan oleh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat (Singh & Purohit, 2011)

Aktivitas fisik semakin sedikit terjadi dibanyak negara. Secara global pada 2010, sekitar 23% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas dan 81% remaja berusia 11 sampai 17 tahun tidak cukup aktif (World Health Organization, 2018). Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan banyak efek lain yang merugikan diri sendiri. Gangguan rutinitas aktifitas fisik dan olahraga dapat mengurangi kebugaran fisik serta meningkatkan terhadap infeksi dan tentunya meningkatkan komorbiditas yang terkait dengan hasil Covid – 19 yang buruk jika berlarut larut. The Physical Activity Guidelines for Americans merekomendasikan setidaknya 150 - 300 menit seminggu aktivitas fisik aerobik intensitas sedang dan aktivitas penguatan otot selama 2 hari atau lebih per minggu (Nyenhuis et al., 2020). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah memberikan pedoman yang jelas tentang jumlah minimal aktivitas fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran yang memadai. Misalnya, disarankan agar orang dewasa berusia antara 18 dan 64 tahun, kelompok usia tersebut yang dianggap paling terpengaruh oleh COVID-19 menurut statistik terbaru (yaitu terhitung lebih dari 70% dari semua kasus parah) (Z & JM, 2020). Diharuskan melakukan olahraga mingguan setidaknya 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik dengan intensitas kuat atau kombinasi sesuai dari aktivitas intensitas sedang dan kuat (World Health Organization, 2018).

Salah satu cara efektif yang dapat dilakukan sebagai penguatan otot untuk melindungi serta mendukung organ dalam dan jaringan adalah melakukan latihan atau olahraga. Latihan merupakan pergerakan terstruktur dan terencana yang dapat dilakukan guna memperbaiki atau memelihara satu atau lebih aspek kebugaran fisik (The National Institute on Aging at NIH, 2018). Latihan fisik sangat penting untuk mempertahankan serta meningkatkan kesehatan tubuh. Latihan fisik dapat dilakukan meliputi latihan fleksibilitas untuk membantu bagian persendian bekerja dengan baik (Lippi, Henry, & Sanchis-Gomar, 2020). Latihan penguatan dilakukan dengan menggunakan tahanan seperti beban sendiri untuk membuat otot menjadi keras dan lebih kuat. Serta Latihan ketahanan untuk jantung, paru dan sirkulasi agar bekerja lebih efisien (Chan, 2012). Latihan kekuatan yang dapat dilakukan dengan berat badan sendiri contohnya seperti *push up*, *leg raise*, *sit up* dan *half squat*. Latihan kekuatan dengan menggunakan alat seperti *dumbbells* dan bola contohnya adalah *overhead throw*, *lunges* dan *bent knee sit ups*. Latihan kekuatan dengan mesin beban contohnya adalah *legg press*, *bench press*, dan *leg extension* (Chan, 2012). Bagi pemula dan ingin aktivitas fisik tetap baik selama dirumah dapat melakukan latihan kekuatan dengan hanya menggunakan berat badan sendiri saja (Hammami et al., 2020).

Karena adanya pandemi ini beberapa lapangan dan pusat kebugaran ditutup untuk memastikan keamanan bersama dan oleh karena itu baiknya berolahraga dirumah saja tanpa perlu beraktivitas bersepeda atau lari diluar ruangan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) semakin berkembang pesat. Pada saat ini, media untuk memperoleh pengetahuan tentang berolahraga yang baik sudah sangat mulai berkembang (Dewi, Damayanti, Fitri, & Ugelta, 2018). Salah satunya menggunakan media sosial dan internet. Pembelajaran tentang apapun khususnya tentang olahraga dapat di akses lebih mudah dengan menggunakan pembelajaran daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, video, grup kelas virtual, pesan suara, video streaming online dan dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbayar, bisa juga dilakukan secara berbayar maupun gratis (Jayul & Irwanto, 2020). Ini dilakukan untuk menghindari kontak langsung antara satu sama

lain yang mana jika sistem secara konvensional atau tatap muka dapat memperluas penyebaran Covid – 19.

Penggunaan Internet serta media sosial meningkat, bagi seluruh masyarakat, layanan yang disediakan dan aplikasi atau *platform* telah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari. Media ini membuat dapat bertukar informasi dengan semua orang yang merupakan sesama pengguna media atau layanan tersebut Internet dan media sosial bertujuan memudahkan banyak masyarakat dalam mengakses dan mengkaji berbagai ilmu pengetahuan khususnya olahraga (Enright & Gard, 2016). Salah satu contoh pemanfaatan media sosial dibidang olahraga yaitu dengan banyaknya promosi kesehatan olahraga, berita, hasil pertandingan, penyuluhan serta panduan olahraga baik itu berbentuk video olahraga yang diunggah dalam beberapa *platform* seperti youtube, instagram, artikel maupun berupa gambar yang dapat diakses oleh siapapun dengan mudah. Setelah gawai, komputer ataupun laptop terkoneksi dengan internet baik menggunakan data seluler maupun wifi segalanya menjadi lebih mudah dan tidaklah sulit untuk diakses.

Isolasi di rumah kemungkinan besar akan mengakibatkan penurunan yang pesat pada tingkat aktivitas fisik sedang hingga kuat dan peningkatan perilaku tidak aktif. potensi peningkatan ketidakaktifan fisik yang disebabkan oleh pandemi mungkin memiliki dampak yang substansial bagi kesehatan jantung dan paru paru (Pecanha, Goessler, Roschel, & Gualano, 2020), oleh karena itu dilakukan pendekatan lain untuk instruksi olahraga adalah yang disebut “video petunjuk latihan” yang merupakan rekaman dari rutinitas latihan yang diajarkan dan diberikan oleh satu orang atau lebih, video semacam ini digunakan guna melengkapi atau menggantikan instruktur dalam suatu tempat kebugaran atau bertemu langsung. Dengan menggunakan video atau audio visual berdurasi pendek sekarang menjadi *trend* dan banyak digemari dalam mengakses wawasan dan pengetahuan khususnya olahraga. Tampilannya menarik, diiringi suara yang membangkitkan semangat, mudah diakses serta mudah untuk langsung diaplikasikan menjadi alasan video sangat digemari masyarakat saat ini. Penyebaran video ini cukup cepat karena adanya tempat atau *platform* di internet yang disediakan dengan sangat mudah diakses. Selain itu pembuatan video ini dimaksudkan untuk membantu dalam mengakses dan menjalankan kegiatan

olahraga yang teratur dan sesuai dosis yang telah ditentukan selama pandemi ini. Berdasarkan uraian masalah diatas, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Pengembangan Video Petunjuk Latihan Kekuatan Kreatif Bagi Mahasiswa pada Era Covid – 19.*

1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana model video petunjuk latihan kekuatan kreatif dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid - 19?
 - a. Bagaimana hasil analisis video petunjuk latihan kekuatan bagi mahasiswa pada era Covid – 19?
 - b. Apa saja unsur penting yang terdapat dalam video petunjuk latihan kekuatan bagi mahasiswa pada era Covid – 19?
 - c. Bagaimana susunan pembuatan video petunjuk latihan kekuatan kreatif dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid - 19?
2. Bagaimana hasil tanggapan video petunjuk latihan kekuatan kreatif bagi mahasiswa pada era Covid – 19 ?
 - a. Bagaimana tanggapan ahli mengenai video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang telah dibuat bagi mahasiswa pada era Covid - 19?
 - b. Bagaimana tanggapan mahasiswa mengenai video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang telah dibuat bagi mahasiswa pada era Covid - 19?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Membuat model video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid – 19.
2. Menjelaskan hasil analisis, unsur penting serta susunan pembuatan video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid – 19.

3. Mengetahui tanggapan ahli mengenai video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid – 19.
4. Mengetahui tanggapan mahasiswa mengenai video petunjuk latihan kekuatan kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid – 19.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi tentang Pengembangan Video Petunjuk Latihan Kekuatan Kreatif Bagi Mahasiswa pada Era Pandemi Covid – 19.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini sebagai upaya mengajak mahasiswa untuk aktif berolahraga yang sesuai dengan prinsip berolahraga.
- b. Memberikan kemudahan terhadap mahasiswa untuk mengakses dan mengaplikasikan latihan kekuatan saat pandemi Covid – 19.
- c. Ikut serta dalam mempromosikan Olahraga dan Pengembangan IPTEK.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya tulis ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019).

Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai Pengembangan Video Petunjuk Latihan Kekuatan Kreatif Bagi Mahasiswa Pada Era Pandemi Covid – 19. Dengan urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang di mana berisikan masalah yang melatar

belakangi mengapa penelitian ini dilakukan. Yang kedua terdapat rumusan masalah penelitian di mana dalam penelitian ini terdapat dua rumusan masalah yang berkaitan dengan pembuatan model video dan analisis data tanggapan partisipan mengenai video. Yang ketiga terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Yang keempat berisi tentang manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Dan yang terakhir adalah struktur organisasi penelitian.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang Latihan Kekuatan, Covid – 19, Aktivitas fisik serta Media pembelajaran video. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu Design&Development atau desain dan pengembangan, populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Serta partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah Ahli media dan ahli materi olahraga dan pengguna. Dengan menggunakan instrumen expert validation, penilaian mahasiswa.

Bab IV menjawab permasalahan dan pembahasan dari penelitian yaitu mengenai produk video petunjuk latihan kekuatan.

Bab V berisikan tentang kesimpulan video petunjuk latihan kekuatan yang sudah dikategorikan dengan baik, kemudian implikasi membahas data pada penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi agar mampu memperbaiki penelitian selanjutnya serta rekomendasi dari penelitian ini berharap peneliti selanjutnya membahas pengembangan video lainnya dengan lebih baik lagi dan sampel lebih luas.