

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi *Covid – 19* pada tahun 2020 di Indonesia diawali pada bulan April 2020 sudah menyebar di 34 provinsi di Indonesia, sehingga berdampak mulai dari segi ekonomi, sosial, hingga kesehatan dan banyak lagi dampaknya, dapat disadari bahwa wabah penyakit *Covid – 19* ini virus baru yang terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019, penyakit adalah penyakit yang menyerang pada saluran pernafasan, menurut para ilmuwan penyakit ini berasal dari hewan kelawar.

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang beragam secara fenotip dan genotip. Wabah *Covid – 19* dimulai pada Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 17

Maret 2020, penularan dari manusia ke manusia yang tersebar luas telah menghasilkan 179.111 kasus yang dikonfirmasi dan 7.426 kematian (Zhu *et al.*, 2020). Ketika pandemi *Covid – 19* terus berkembang di hampir semua wilayah,

berbagai tindakan perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah, universitas, larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial (Hammami *et al.*, 2020).

Coronavirus 2019 (Covid – 19) tampaknya memiliki besar dampak pada perilaku aktivitas fisik secara global. Pandemi telah memaksa banyak orang di seluruh dunia untuk tinggal di rumah dan mengasingkan diri untuk jangka waktu tertentu. WHO merekomendasikan 60 menit / hari aktivitas fisik sedang hingga kuat untuk usia 6-17 tahun, dan 75 menit / minggu aktivitas fisik sedang atau 150 menit / minggu untuk aktivitas fisik sedang untuk orang dewasa dan orang tua, termasuk 3 dan 2 hari / minggu, masing-masing, dengan penguatan otot dan tulang. Rekomendasi praktis untuk tetap aktif di rumah, dengan latihan aerobik dengan sepeda atau ergometer dayung, pelatihan berat badan, menari dan bermain video aktif, dapat membantu mengatasi efek samping fisik dan mental yang merugikan dari peraturan gaya hidup *Covid – 19* yang melindungi. Ini memberikan informasi yang berguna tentang aktivitas fisik berbasis rumah untuk orang-orang yang kurang gerak sepanjang umur, termasuk anak-anak dan remaja, yang dapat dilakukan selama pandemi saat ini atau wabah penyakit menular lainnya. (Hammami *et al.*, 2020).

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TI) mengakibatkan semua umat manusia harus bisa melakukan pekerjaan dengan cara *Work From Home (WFH)*. Bahkan dimulai dari kalangan anak – anak hingga orang dewasa, dianjurkan untuk tidak berbegian kemana–mana melakukan kegiatan pembelajaran secara daring dan berupaya memutus tali rantai penyebaran *Covid – 19*.

Peraturan pemerintah nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam rangka percepatan penanganan *Corona Virus Disease (Covid - 19)* (Lembaran Negara Republik Indonesia tahun 2020 nomor 91, tambahan lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6487) untuk melakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) dan tinggal dirumah, tetapi tidak disadari tindakan ini akan berdampak negatif pada perilaku aktivitas fisik seseorang dengan banyak waktu dihabiskan untuk menonton layar televisi dan dampak selanjutnya berdampak pada kesehatan fisik, pola tidur dan kualitas hidup seseorang.

Mengamati proses kegiatan latihan SSB Saswco Bandung pada saat kondisi *Covid – 19*, sebelum diadakannya kegiatan latihan berlangsung Kembali banyak waktu dihabiskan untuk berdiam diri dirumah, dan melihat banyak siswa memiliki kebugaran yang kurang baik sehingga berpengaruh kepada keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani siswa tersebut, maka diperlukan penyesuaian intensitas latihan pada saat kondisi keadaan pandemi *Covid – 19*, WHO merekomendasikan selama pandemi *Covid – 19* yaitu latihan / olahraga dengan intensitas sedang (WHO., 2020)

Sepakbola adalah olahraga yang paling terkenal dibelahan dunia. Semua bisa memainkannya, mulai dari anak kecil, remaja dewasa orang tua, bahkan seorang kakek pun masih ada yang aktif. Permainan sepakbola modern berkembang di Indonesia dibawa oleh bangsa Belanda pada tahun 1920. Perkembangan permainan sepakbola pada awalnya terbatas pada orang – orang Belanda saja dan dimainkan hanya di kota – kota besar. Lambat laun berkembang dan dimainkan juga oleh bangsa Indonesia sampai ke plosok – plosok pedesaan. Sepak Bola berasal dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". Sepak atau meyepak dapat di artikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan "bola" yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari di area lapangan.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kerjasama tim atau kolektifitas jadi sepakbola disebut dengan permainan beregu. Mengenai batasan sepakbola Sucipto (2007, hlm. 7) menjelaskan sebagai berikut:

Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing – masing regu terdiri dari sebelas pemain dilapangan dan satu diantaranya bertindak sebagai penjaga gawang, permainan sepakbola sebagian besar dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang diperkenankan menggunakan lengan pada daerah tendangan hukumnya.

Aktivitas fisik sangat lah diperlukan penelitian telah menunjukkan manfaat spesifik seperti peningkatan parameter kesehatan fisik dan fisiologis dan hasil kesehatan positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan (Chekroud *et al.*, 2018) aktivitas fisik sangat penting bagi setiap umat manusia, karena dengan aktivitas fisik dapat memenuhi kebutuhan gerak. Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi jasmani maupun rohani seseorang, untuk alasan ini, menerapkan program pelatihan fisik yang disesuaikan di rumah selama periode pandemi, yang dapat memperpanjang dari minggu ke bulan, akan mengurangi dampak fisiologis dan psikologis negatif dari perilaku menetap.

Tingkat aktivitas fisik tidak meningkat secara global. Sebagai tanggapan, penyelidik kesehatan masyarakat telah berupaya merancang dan mengimplementasikan intervensi yang efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dalam populasi, masyarakat dan individu bertujuan meningkatkan tingkat aktivitas fisik di tempat kerja, pandangan kritis pada faktor-faktor yang tampaknya merangsang dan mempertahankan aktivitas ini (Gough *et al.*, 2020)

Aktivitas fisik sangat diperlakukan dalam keadaan seperti ini tentunya dengan didorong minat dan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik seperti ini, setiap orang harus bisa memenuhi kebutuhan geraknya untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit, setiap orang memiliki minat dan motivasi yang berbeda sesuai dengan kamauan seseorang untuk melakukan aktivitas ini, dibutuhkan kreativitas yang lebih melakukan aktivitas fisik agar kegiatan tidak monoton dengan sarana dan prasarana yang seadanya.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari program aktivitas gerak jasmani yang dilakukan dalam waktu relative lama dan berulang-ulang, ditingkatkan secara progresif (bertahap) dan individual yang mengarah kepada ciri– ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang

ditentukan. periodisasi latihan dibuat untuk memudahkan para pelatih dalam menyusun program latihan, periodisasi dapat diartikan sebagai tahapan, yaitu proses membagi – bagi program latihan menjadi beberapa tahap latihan (*phase of training*) yang lebih kecil. Tujuan pembuatan periodisasi latihan adalah untuk memberikan kemudahan dalam menyusun tahapan – tahapan (periode) latihan yang lebih kecil, sehingga program latihannya dapat diorganisir secara lebih cermat dan dapat dilaksanakan secara sistematis serta untuk menjamin pemuncakan prestasi yang tepat sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan

Intensitas latihan yang dilakukan oleh setiap cabang olahraga pada saat pandemi *Covid – 19* sangat lah penting untuk menjaga kebugaran jasmani seorang atlet melakukan aktivitas fisik sangat lah penting karena dengan adanya motivasi yang lebih setiap orang mempunyai target yang khusus dalam melakukan aktivitas fisik khususnya bagi seorang atlet, karena dengan wabah seperti ini segala bentuk aktivitas diberhentikan sementara bahkan pertandingan – pertandingan, melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi seorang atlet untuk menjaga performa didalam dan diluar lapangan, dimana pada saat wabah seperti ini diberhentikan pertandingan sepak bola, menjadi sebuah modal utama dalam menyusun sebuah program latihan untuk menyiapkan ke tahapan pertandingan, tentunya didorong dengan intensitas latihan yang baik dan menjaga hasil latihan tersebut, dengan latihan intensitas tinggi beresiko terpapar infeksi tinggi sehingga imunitas tubuh menurun dan menyebabkan mudah terserang virus, direkomendasikan selama pandemi *Covid – 19* ini latihan menggunakan intensitas sedang karena resiko terpapar infeksi rendah, dan juga bisa meningkatkan imunitas tubuh (Walsh *et al.*, 2011)

Kebugaran jasmani yang dikaitkan dengan kemampuan dan kesanggupan badan untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetic*) sehingga dapat dinikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja, kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan (*performance related fitness*), kebugaran jasmani terdiri dari lima

komponen yaitu: daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Strategi terkini dalam mencegah penyebaran *Covid – 19* adalah untuk mengurangi penularan dari manusia ke manusia dengan meningkatkan kebersihan, jaga jarak fisik, dan isolasi mandiri. Sistem kekebalan tubuh memainkan peran penting dalam mencegah seseorang dari tertular virus corona baru dan berkembang ke tahap yang parah. Efek negatif nutrisi, psikologis, sosial ekonomi dan perilaku dari isolasi dapat meredam respon imun dan kesehatan. latihan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, melindungi dari infeksi virus serupa lainnya dan mengurangi efek negatif dari isolasi, karena perilaku ganas *SARS-CoV-2* masih belum sepenuhnya dipahami dan kebanyakan orang terbatas pada lingkungan yang menantang, olahraga harus dilakukan dalam intensitas dan volume sedang saat ini di rekomendasikan untuk melakukan Latihan dirumah. (Ranasinghe *et al.*, 2020). Model promosi kesehatan yang dikembangkan sebagai tanggapan terhadap pandemi *Covid – 19* dan adopsi kehidupan aktif di dalam rumah seseorang dapat berdampak positif pada jangka panjang kebiasaan aktivitas fisik begitu *physical distancing* dan isolasi mandiri dihapus.

Berdasarkan uraian diatas, apakah terdapat pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung khususnya dimasa pandemi *Covid – 19*. Sangat erat kaitannya dengan intensitas latihan yang diperlukan untuk mencapai hasil prestasi yang akan dicapai pada saat pademi hampir semua orang merasa jenuh sehingga menurunnya minat dalam melakukan olahraga.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola pada siswa SSB Saswco Bandung ?
2. Apakah latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi Covid – 19 terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan sumbangan informasi tentang pengaruh latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi atlet

Dari penelitian ini siswa dapat menjadikan sebuah acuan dalam menentukan intensitas latihan jika terjadi kendala seperti ini ketika keadaan untuk berdiam diri dirumah *Training From Home* dan melakukan latihan dengan intensitas sedang selama pandemi *Covid 19* mampu menghasilkan kebugaran tetap terjaga baik untuk kebutuhan aktivitas sehari – hari, meningkatkan imunitas tubuh dan menjaga *performance* didalam lapangan.

b. Bagi SSB

Adanya penelitian ini dapat menambah wawasan bagi pihak SSB memiliki sikap proaktif terhadap usaha pelatih dalam menentukan program latihan sedang selama pandemi *Covid 19* ini sehingga atlet terjaga keterampilan sepakbola dan kebugarannya terjaga baik dalam lapangan dan diluar lapangan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci bahwa:

1. BAB I Pendahuluan : Dalam bab ini diuraikan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian.

2. BAB II Kajian Pustaka Pada bab ini diuraikan teori-teori yang berkaitan dan mendukung penelitian penulis.
3. BAB III Metode Penelitian : Pada bab ini penulis menjelaskan pendekatan dan metode penelitian, subjek dan objek penelitian, prosedur penelitian, teknik dan alat pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data mengenai intensitas latihan yang dilakukan pada saat pademi *Covid 19* untuk menjaga kebugaran atlet
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Dalam bab ini penulis menguraikan deskripsi data dan hasil penelitian.
5. BAB V Kesimpulan dan Saran : Dalam bab ini penulis berusaha mencoba memberikan kesimpulan dan saran sebagai penutup dari hasil penelitian dan permasalahan yang telah diidentifikasi dan dikaji dalam skripsi.