

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Wabah Covid-19 dimulai pada bulan Desember 2019 di Wuhan, Cina. Pada 30 Januari 2020 lalu, Komite Darurat WHO mengumumkan keadaan darurat kesehatan global berdasarkan tingkat pemberitahuan kasus yang terus meningkat di Cina akibat salah satu virus yang bernama virus corona. Virus corona adalah virus dengan molekul besar berantai tunggal positif yang menginfeksi manusia dan berbagai jenis hewan (Velavan & Meyer, 2020). Pertanggal 17 Maret 2020, penyebaran luas dari manusia ke manusia telah menghasilkan 179.111 kasus yang terkonfirmasi dan 7.426 kasus kematian (Hammami et al., 2020). Selain itu, akibat dari virus ini kurang lebih sebanyak 150 juta anak-anak, remaja, hingga orang dewasa di 165 negara terkena dampak penutupan di tempat-tempat keramaian (Adib, 2020). Negara di seluruh dunia saat ini telah mengambil langkah yang tepat untuk menghentikan penyebaran covid-19 dengan cara menutup sementara tempat-tempat yang sering dikunjungi oleh banyak orang seperti bar, pusat perbelanjaan, tempat wisata, sekolah, perguruan tinggi, hingga sarana olahraga dengan sekaligus menghimbau masyarakat untuk tetap diam di rumah demi memutuskan rantai penyebaran virus tersebut (Satici et al., 2020).

Menurut (WHO, 2020) salah satu cara untuk tetap menghindari wabah ini adalah dengan menjaga tindakan sosial. Keharusan menjaga tindakan sosial ini adalah untuk memperlambat dan menghentikan penyebaran covid-19 yang harus dilaksanakan dengan keterlibatan semua anggota masyarakat seperti menjaga jarak, isolasi diri, dan mengurangi kontak langsung yang bisa diganti dengan pertemuan melalui sosial virtual baik dengan keluarga ataupun komunitas. Pandemi memaksa banyak orang di seluruh dunia agar tetap tinggal di rumah dan mengisolasi diri untuk jangka waktu tertentu (Hammami et al., 2020). Isolasi diri selama pandemi covid-19 dapat meningkatkan ketidakaktifan fisik seseorang. Penurunan tingkat aktivitas fisik yang disebabkan oleh isolasi diri dapat memicu kemerosotan cepat pada kesehatan jantung dan paru-paru. Namun meskipun demikian, pada saat ini banyak program aktivitas fisik berbasis rumah muncul

sebagai tawaran untuk meningkatkan manfaat kesehatan jantung dan paru-paru dengan melakukan olahraga di rumah (Pecanha et al., 2020).

Olahraga adalah kebutuhan setiap individu dalam kehidupannya masing-masing agar kesehatannya selalu terjaga dengan baik (Prasetyo, 2015). Seseorang yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang terstruktur dapat melindungi diri dari perkembangan penyakit kardiovaskular (Ozemek et al., 2018). Selain itu, olahraga merupakan aktivitas rutin yang dapat dilakukan oleh masyarakat luas, salah satu contohnya adalah olahraga yang melatih kadio atau denyut jantung (Puspasari & Susanto, 2018). Latihan kardio merupakan jenis aktivitas fisik yang menggunakan otot besar, dapat dipertahankan terus menerus dan biasanya bersifat ritmis (Roig et al., 2013). Selain untuk kesejahteraan fisik, latihan kardio juga bisa meningkatkan aspek kognisi seseorang (Hillman et al., 2008). Bahkan, menurut (Cotman et al., 2007) latihan kardio memiliki efek peningkatan pada pemrosesan memori dalam diri manusia. Latihan kardio idealnya dilakukan selama 30 menit dan bisa dilakukan 3 sampai 6 kali dalam seminggu, contoh olahraga kardio yang bisa dilakukan adalah seperti renang, lari, aerobik, kelas spin dan masih banyak lagi (Anggoro, 2011).

Aktivitas fisik telah diakui sebagai faktor penting kesehatan seseorang (Spengler & Woll, 2013). Orang yang selalu melakukan aktivitas fisik, tetap, dan juga teratur dalam melakukan aktivitasnya tersebut dapat berkontribusi pada kualitas hidupnya sendiri (Gill et al., 2013). Semua bentuk aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi fisik dan fisiologis, serta kebugaran kardiorespirasi seseorang, yang pada akhirnya bisa melindungi dari penyakit kardiovaskular (Ozemek et al., 2018). Menurut (WHO, 2008) sekitar 3,2 juta kematian setiap tahunnya disebabkan karena aktivitas fisik yang tidak memadai. Selain itu, tingkat ketidakaktifan fisik saat ini disebabkan oleh kurangnya partisipasi dalam aktivitas fisik pada saat waktu senggang. Padahal, aktivitas fisik yang teratur dapat mencegah berbagai penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker (Gjevestad et al., 2015). Selain itu, Penyakit Virus Corona juga tampaknya sedang menjadi penyebab utama yang berdampak pada aktivitas fisik secara global. Maka dari itu, banyak rekomendasi praktis yang bisa dilakukan untuk tetap menjaga keaktifan fisik dirumah yaitu dengan cara melakukan latihan aerobik,

latihan beban tubuh, menari, dan memanfaatkan video games aktif yang dapat membantu efek samping fisik dan mental akibat wabah ini (Hammami et al., 2020).

Pada zaman sekarang, pembelajaran melalui internet telah dijadikan alternatif utama oleh setiap orang, terutama setelah jaringan internet sudah hampir merata di setiap penjuru Indonesia (Said, 2015). Apalagi ketika wabah covid-19 melanda, Pembelajaran ini merupakan bagian dari pemanfaatan teknologi multimedia seperti video, pesan suara, dan kelas virtual (Jayul & Irwanto, 2020). Hal tersebut dilakukan sebagai salah satu upaya pemerintah untuk menghindari kontak langsung antara masyarakat satu dengan yang lainnya. Berdasarkan uraian masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Pengembangan Video Petunjuk Latihan Kardio Kreatif bagi Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, terdapat beberapa rumusan masalah sebagai berikut :

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

### 1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Membuat model video petunjuk latihan kardio kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era Covid – 19.
2. Menjelaskan hasil analisis, unsur-unsur penting, serta susunan pembuatan video petunjuk latihan kardio kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era pandemi covid-19.
3. Mengetahui tanggapan ahli mengenai video petunjuk latihan kardio kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era pandemi Covid – 19.
4. Mengetahui tanggapan mahasiswa mengenai video petunjuk latihan kardio kreatif yang dapat dijadikan media latihan olahraga bagi mahasiswa pada era pandemi 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 sebagai berikut:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberi informasi, gambaran, dan menjadi referensi tentang Pengembangan Video Petunjuk Latihan Kardio Kreatif Bagi Mahasiswa pada Era Pandemi Covid – 19. Serta dapat dijadikan sumber pengetahuan baru untuk penulis khususnya dan untuk pembaca umumnya.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

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

## 1.5 Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang menjelaskan alasan dari pengambilan judul “Pengembangan Video Latihan Kardio Kreatif bagi Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19”. Bab I berisi tentang alasan mengapa peneliti memilih masalah ini sebagai bahan yang harus diteliti dengan disertai pendapat para ahli dan penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, bab ini juga terdapat 2 rumusan masalah yang diangkat, berikutnya ada tujuan penelitian yang mengacu pada rumusan masalah dalam penelitian ini, lalu manfaat penelitian baik secara teoritis maupun secara praktis, serta struktur organisasi penelitian.

Bab II menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian ini secara mendalam seperti paparan covid-19, aktivitas fisik, latihan kardio dan media video pembelajaran. Selain itu, bab ini juga menjelaskan mengenai penelitian-penelitian yang relevan yang berkaitan dengan penelitian ini dan kerangka penelitian.

Bab III menjelaskan mengenai metode yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode D&D (Design and Development), populasi dan sampel yang akan digunakan oleh peneliti yaitu 12 Mahasiswa Non-Olahraga yang diambil dengan teknik *purposive sampling*, Instrument yang digunakan adalah Expert Validation atau Tinjauan Para Ahli dan Uji Tayang Mahasiswa, serta alur pembuatan penelitian.

Bab IV menjelaskan tentang temuan serta pembahasan penelitian bahwa video petunjuk latihan kardio yang telah dibuat sangat layak digunakan pengguna dan masyarakat luas.

Bab V berisikan tentang kesimpulan bahwa video petunjuk latihan kardio yang sudah dibuat sangat interaktif dan layak digunakan oleh pengguna, implikasi dalam penelitian ini lebih merujuk kepada evaluasi yang dapat dijadikan oleh penelitian berikutnya, serta rekomendasi yang dibahas dalam penelitian ini ialah tidak lain agar lebih banyak video petunjuk latihan lainnya untuk dibuat, dikemas, dan disebarakan lebih baik lagi.