

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Coronaviruses (CoV) atau yang biasa disebut covid-19 merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV)* dan *Severe Acute-Respiratory (SARS-CoV)*. Virus covid-19 merupakan sebuah penyakit infeksi yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Hampir semua negara yang ada di dunia mengalami pandemi covid-19 tidak terkecuali di Indonesia (Widiyani, 2020). Virus covid-19 muncul dan menyerang manusia pertama kali di Provinsi Wuhan China, pada awalnya diduga sebagai penyakit pneumonia dengan gejala serupa dengan sakit flu pada umumnya. Namun ternyata virus covid-19 berbeda dengan penyakit pneumonia. Karena penularan virus covid-19 yang sangat cepat maka organisasi kesehatan dunia (WHO) menetapkan virus corona atau covid-19 sebagai pandemic pada 11 Maret 2020. Status pandemic global menandakan penyebaran covid-19 berlangsung sangat cepat hingga hampir tidak ada negara yang dapat memastikan diri terhindar dari virus covid-10 (Widiyani, 2020).

Covid-19 pertama kali masuk ke Indonesia pada awal Maret 2020, dan pemerintah memberlakukan peraturan *Work from Home and Stay at Home* untuk memutus rantai penyebaran covid-19. Semua kegiatan dilakukan dari rumah, siswa belajar dari rumah, dan pusat kebugaran olahraga ditutup. Hal tersebut dilakukan untuk menekan angka penyebaran virus covid-19, dan memaksa orang untuk tinggal dirumah. Orang yang terjangkit virus covid-19 akan timbul gejala dalam kurun waktu 2-14 hari, setelah orang tersebut terjangkit virus covid-19 orang tersebut akan mengalami beberapa gejala seperti sesak napas, demam, dan batuk. Penderita virus covid-19 dengan kasus berat dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan akut, pneumonia, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian. Selain itu ada gejala

lain yang timbul pada pasien covid-19 seperti kehilangan indera perasa dan penciuman.

Adapun usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah terpaparnya virus covid-19 yaitu dengan menguatkan kualitas fisik (Mondal, dkk, 2018). Kurangnya aktivitas gerak dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang karena kurang gerak merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019). Bergerak dan berolahraga adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas fisik dan menjaga badan agar tetap bugar selain itu berolahraga juga bisa meningkatkan imunitas dalam tubuh. Aktivitas olahraga dapat dilakukan dirumah dengan berbagai kegiatan fisik dengan intensitas sedang, misalnya latihan kekuatan, kelentukan, daya tahan jantung paru serta mengkombinasikan olahraga tersebut (Wong et al., 2020).

Pandemi virus covid-19 membawa dampak pada bidang olahraga antara lain penundaan pertandingan, kompetisi, dan latihan. Misalnya pada kompetisi Pekan Olahraga Nasional sempat di hentikan sementara di beberapa cabang olahraga seperti liga sepak bola dan cabang olahraga lainnya. Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) berdampak cukup besar terhadap pembubaran balai latihan karena kegiatannya diubah menjadi *Training from Home* (TFH) (Berliana et al., 2021). TFH mengharuskan atlet untuk berlatih tanpa didampingi pelatih. Dalam situasi ini, penurunan kemampuan kondisi fisik atau detraining dapat diprediksi (Berliana et al., 2021). Dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih, atlet membutuhkan sikap disiplin. Atlet yang memiliki tingkat disiplin tinggi akan patuh dalam menyelesaikan program latihannya dengan baik. Selain disiplin atlet juga perlu mempunyai pengetahuan untuk menjaga kondisi fisiknya selama latihan mandiri dirumah serta menjalankan program latihan agar kondisi fisiknya tetap prima.

Salah satu komponen penting untuk meraih suatu prestasi pada bidang olahraga yaitu seberapa besar tingkat kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang diperlukan serta bagaimana meningkatkannya melalui latihan, disitulah perlunya pengetahuan yang mendalam mengenai kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Kedua komponen tersebut sangat menentukan seseorang untuk mengoptimalkan teknik-teknik yang

dipelajari, kondisi fisik yang baik adalah syarat utama untuk menguasai dan mengembangkan suatu keterampilan pada bidang olahraga (Syarifudin.,2011). Contohnya dalam olahraga beladiri wushu seseorang tidak dapat melakukan pukulan yang baik cepat dan keras kepada lawan apabila orang tersebut tidak memiliki power lengan yang baik. Sama seperti pada cabang olahraga lainya olahraga wushu juga untuk dapat melakukan teknik tertentu dengan baik perlu didukung dengan kondisi fisik yang baik pula. Dalam cabang olahraga wushu diperlukan beberapa unsur kondisi fisik diantaranya power, daya tahan, kekuatan (Nurul Ihsan, I Yulkifli., 2018)

Selain dibutuhkannya kondisi fisik yang baik ketika bertanding atlet juga perlu memiliki pengetahuan yang baik agar tidak melakukan kesalahan ketika berlatih. Seorang atlet yang sudah terjun kedalam dunia olahraga prestasi harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai menjaga kondisi fisiknya karena untuk mendapatkan sebuah prestasi tidaklah mudah, diperlukannya suatu usaha yang serius dan konsisten. Agar bisa mendapatkan prestasi maksimal ada 4 komponen yang perlu dilatih oleh atlet seperti fisik, teknik, taktik dan mental (Haryanti,2022). Keempat komponen tersebut saling berkaitan apabila salah satunya tidak dilatih maka prestasi maksimal akan sulit untuk dicapai.

Karena pentingnya menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani untuk atlet maka dari itu pengetahuan untuk menjaga kondisi fisik diperlukan terutama pada masa pandemi yang mengharuskan atlet berlatih mandiri dirumah selama balai latihan di tutup. Pengetahuan mengenai kondisi fisik bisa membantu atlet untuk menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmaninya selama latihan mandiri pada masa pandemi. Pengetahuan yang baik mengenai kondisi fisik diperlukan ketika latihan mandiri karena yang bertanggung jawab dengan kondisi fisiknya atlet itu sendiri dan pelatih tidak bisa memantau semua aktivitas atletnya ketika latihan dilakukan di rumah pada masa pandemi (Berliana et al., 2021). Penelitian ini berangkat dari persoalan atlet wushu Kabupaten Cirebon belum pernah memperoleh peringkat 1 pada pekan olahraga daerah, untuk itu penulis ingin meneliti tingkat pengetahuan atlet wushu Kabupaten Cirebon dalam menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang membahas mengenai analisis tingkat kebugaran jasmani seperti Fahrizqi dkk (2020) pada mahasiswa olahraga selama masa new normal dan Syamsi dkk (2021) yang hanya membahas tingkat kondisi fisik pada pemain bola voli di masa pandemi. Namun pada kedua penelitian tersebut hanya membahas analisis kondisi fisik pada cabang olahraga bola voli dan salah satunya hanya membahas tingkat kebugaran jasmani, belum ada pembahasan mengenai pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani selama masa pandemi, untuk itu penulis ingin meneliti tentang pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani, sebagai cara meningkatkan prestasi pada atlet wushu karena pada cabang olahraga wushu juga membutuhkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik ketika melakukan teknik bantingan, pukulan dan tendangan terutama pada saat bertanding.

Pada latar belakang yang telah diuraikan dan penelitian sebelumnya, maka penulis ingin meneliti “Tingkat Pengetahuan Menjaga Kondisi Fisik Dan Kebugaran Jasmani Atlet Wushu Kabupaten Cirebon Pada Masa Pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah :

“Seberapa tinggi tingkat pengetahuan atlet wushu Kabupaten Cirebon mengenai menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19?”

1.3 Tujuan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang akan dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, adapun tujuan dari penulis adalah :

Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani atlet wushu Kabupaten Cirebon mengenai menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan sumber pengetahuan untuk kepentingan perkuliahan maupun sebagai dasar dalam penelitian di bidang keolahragaan khususnya kajian tentang beladiri.
 - b. Sebagai bahan penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bahan masukan bagi pelatih dan atlet untuk lebih meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi serta rekomendasi bagi pelatih untuk menjaga kondisi fisik atlet.

1.5 Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yang hendak diteliti, hal ini dimaksudkan agar lebih memfokuskan kepada permasalahan yang akan diteliti dan hal ini untuk menghindari salah tafsir terhadap masalah yang terdapat dalam penelitian, maka dari itu penulis membatasi masalah penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang mana hanya mengungkap pengetahuan menjaga kondisi fisik dan kebugaran jasmani atlet tanpa ada treatment
2. Unsur pengetahuan yang dikaji adalah pengetahuan kebugaran jasmani dan kondisi fisik seperti : komponen, faktor yang mempengaruhi.
3. Populasi penelitian ini adalah atlet wushu Kabupaten Cirebon

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Adapun struktur organisasi skripsi berdasarkan buku (pedoman penulisan karya ilmiah UPI 2019) maka sistematika laporan penelitian (skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut :

1. Bab I : Bab ini merupakan bab perkenalan yang berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
2. Bab II : Bab ini berisikan landasan teori, kajian pustaka pemikiran dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran penting. Bab ini membahas teori-teori, berbagai dalil dari penelitian terdahulu yang relevan dengan bidang yang diteliti.
3. Bab III : bab ini berisikan metodologi penelitian, tentang penjabaran secara rinci metode penelitian yang digunakan, tempat dan waktu penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.
4. Bab IV : bab ini berisikan tentang hasil penelitian dan pembahasan, bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian pembahasan penelitian terdiri dari dua hal utama, yakni pengelolaan atau analisis data untuk hasil temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pernyataan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis penelitian.
5. Bab V : berisikan kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi. Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian. Ada dua alternatif cara penelitian kesimpulan yakni dengan butir demi butir atau uraian padat.