

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini telah banyak penelitian yang dilakukan dalam bidang olahraga, dalam rangka mengembangkan prestasi maupun kebugaran jasmani olahraga yang setinggi-tingginya. Berbagai disiplin ilmu yang terkait banyak menunjang program latihan olahraga, anatomi, *massage*, *kinesionolgy*, ilmu *coaching* khusus, psikologi olahraga, psikologi kepelatihan serta banyak lagi disiplin ilmu yang lain. Kegiatan dan kebiasaan berolahraga disemua lapisan masyarakat termasuk universitas, disemua wilayah tanah air sebagai suatu proses kegiatan nasional yang harus berlanjut. Kegiatan olahraga ini perlu dimasalkan mulai dari mahasiswa universitas sampai pada mahasiswa resimen, sebab dengan demikian kegiatan dan kegemaran berolahraga telah mulai tertanam. Masalah peningkatan kebugaran jasmani diberbagai sasaran yang ingin dicapai dalam pengembangan kondisi fisik mahasiswa resimen di Gorontalo akan membutuhkan waktu yang lama.

Ditengah pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus* 2019 (Covid-19) adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh SARS-COV-2, salah satu jenis korona virus dimana penyakit ini telah menjadi pademi ditahun 2019-2020, menuntut pihak Universitas tidak melakukan kegiatan kerumunan Sejak merebaknya pandemi yang disebabkan oleh virus corona di Indonesia, banyak cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya. Salah satunya dengan melalui surat edaran Kementerian

Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) di perguruan tinggi melalui surat edaran tersebut memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar di rumah masing-masing. Dengan persebaran pandemi covid-19 yang begitu cepat melanda dunia hal ini menyebabkan dosen dan mahasiswa mau tidak mau berjuang dengan keadaan ini terutama resimen yang selalu setia menjaga dan melaksanakan tugas untuk pengamanan Universitas. Situasi yang sebelumnya proses pembelajaran berlangsung dengan tatap muka, dengan bimbingan langsung bertemu fisik dengan proses di kelas menjadi suatu hal yang tidak bisa dilaksanakan lagi. Sehingga menuntut lebih maksimal lagi tugas resimen dalam menjaga dan mengamankan Universitas.

Provinsi Gorontalo sendiri untuk mengikuti perkembangan kesehatan jasmani terutama dimasa pandemi covid 19 ini, maka segala usaha kearah peningkatan kondisi fisik mahasiswa resimen terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pihak-pihak yang terkait antara lain: Pemerintah, Universitas, pemerhati olahraga atau pelatih fisik dalam resimen, masyarakat, dan orang tua. Pola latihan kondisi fisik kearah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik inilah yang akan melahirkan tingkat kebugaran jasmani yang tangguh dimasa yang akan datang.

Faktor kelengkapan yang harus dimiliki oleh mahasiswa resimen bila ingin mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal yaitu : Kematangan latihan, Pengembangan mental, Kematangan fisik. Komponen kondisi fisik yang meliputi

kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu dilakukan upaya-upaya seperti peningkatan sarana dan prasarana, memperbarui metode latihan, penggunaan sarana yang baik, perbaikan gizi.

Aktivitas mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo sekarang ini tergolong sangat membantu dalam kegiatan yang ada di Universitas, berbagai macam kegiatan baik yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari sebagai tupoksi tugas maupun yang diluar kegiatan sudah begitu padat sehingga menyita waktu mahasiswa resimen akibatnya mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mengimbangi aktivitas lainnya supaya mahasiswa memiliki tingkat kebugaran yang baik, dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa secara psikologis juga membebani mereka jika ini terus menerus terjadi maka lama kelamaan kondisi mahasiswa resiman makin lama makin menurun dan akhirnya bisa menjadi sakit/cedera. Kejadian di atas tidak akan terjadi dan bisa dihindari kalau ada keseimbangan antara kegiatan akademik, kegiatan fisik, kegiatan lainnya yang diatur dengan baik. Untuk mengatasi kelelahan fisik dan mental mahasiswa dapat dilakukan olahraga disela-sela rutinitas dan dicari bentuk aktifitas fisik yang sifatnya mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda

tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi universitas, khususnya bagi mahasiswa resimen, karena mahasiswa resimen pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugarann jasmani yang baik akan menjadikan seorang mahasiswa resimen mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar dan bekerja lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik dilingkungan universitas maupun masyarakat. Model atau macam latihan untuk meningkatkan kebugaran ada bermacam-macam, salah satu program latihan fisik yang mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama adalah tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa resimen.

Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen merupakan bentuk upaya untuk meningkatkan fisik mahasiswa resimen dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa macam item tes fisik yang dilakukan secara berkelanjutan tanpa ada jeda atau masa istirahat. Tes dan pengukuran ini sangat efektif karena sangat mudah dilakukan oleh mahasiswa resimen yang ada di Provinsi Gorontalo, terutama mahasiswa resimen universitas yang ada di Gorontalo. Mengukur tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen diharapkan bisa meningkatkan kebugaran fisik mahasiswa resimen, sehingga dengan kebugaran yang baik mahasiswa dapat melakukan aktivitas di universitas dengan baik pula. Mahasiswa menjadi tidak mudah lelah karena memiliki daya tahan

tubuh yang baik, maka diperoleh suasana aktivitas dan kerja yang kondusif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Penerapan latihan rutin dan mengukur aktivitas kebugaran jasmani mahasiswa resimen tersebut hingga saat ini masih sangat jarang ditemui di universitas-universitas. Berdasarkan informasi yang diperoleh aktivitas fisik dilakukan hanya 1 kali dalam seminggu, padahal dilihat dari segi waktu dan kemudahan aktivitas fisiknya latihan fiki sangat efektif diterapkan di universitas terutama pada mahasiswa resimen. Dengan menggunakan sedikit waktu untuk menunjang kebugaran jasmani, yang tidak lebih dari 30 menit dalam sehari untuk pola latihan sangat cocok dilakukan di universitas. Terutama mengukur serta menganalisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa reimen. Untuk itu peneliti berinisiatif melakukan penelitian dengan judul Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Resimen Mahasiswa Provinsi Gorontalo di Masa Pandemi Covid 19.

1.2 Identifikasi Masalah

Beberapa Pertanyaan yang muncul sehubungan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen yang ada di Provinsi Gorontalo adalah:

1. Bagaimana perkembangan aktivitas olahraga terhadap mahasiswa resimen dimasa pandemi covid-19 yang ada di Provinsi Gorontalo?
2. Apakah mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo cenderung cepat merasa lelah saat mengikuti aktivitas latihan kebugaran?
3. Apakah ada aktivitas Latihan kebugaran jasmani pada mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo dimasa pandemi covid-19?

4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo.

1.3 Pembatasan Masalah

Mempertimbangkan banyaknya faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seperti yang telah diuraikan di atas dan tanpa mengabaikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka permasalahan pokok yang akan diteliti yaitu : Apakah kebugaran jasmani mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo Tahun Ajaran 2021 dapat meningkat?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari suatu penelitian dapat untuk mengidentifikasi atau menggambarkan suatu konsep atau untuk menjelaskan atau memprediksi situasi. Berdasarkan pendapat di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian tentang survey tingkat kebugaran jasmani mahasiswa resimen Provinsi Gorontalo, diharapkan mempunyai manfaat terhadap beberapa segi antara lain:

1.6.1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya

yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

1.6.2. Manfaat Secara Praktis

1. Bagi Universitas dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.
2. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan olahraga bagi universitas.
3. Sebagai masukan bagi pimpinan resimen dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani mahasiswa resimen.
4. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Kepeleatihan Olahraga pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya dibidang kebugaran jasmani.