

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini aktivitas olahraga sangat dibutuhkan terkait dengan tingkat kesehatan manusia, olahraga telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat dan sering dijumpai di berbagai tempat dan waktu. Tujuan seseorang melakukan aktivitas olahraga yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh. Selain tubuh menjadi bugar, kesehatan tubuh akan tetap terjaga. Olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat. Olahraga juga merupakan serangkaian gerak fisik yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (menjaga kalangsungan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup), namun saat ini sulit untuk melaksanakan olahraga di luar rumah karena adanya kebijakan pemerintah yang mengharuskan masyarakat melakukan *physical distancing* karena adanya penyebaran *virus*.

Saat ini, dunia sedang mengalami tantangan luar biasa karena adanya pandemi *COVID-19* yang pada awalnya muncul di China pada akhir tahun 2019 dan menyebar ke Indonesia pada bulan Maret 2020 hingga saat ini. *Virus* ini ditularkan antar manusia dengan sangat cepat yang memberikan dampak hingga pada kematian. Di karenakan penyebaran yang sangat cepat maka pemerintah menerapkan *physical distancing*. Hal ini menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan *work from home* sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Penerapan *physical distancing* ini menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan seperti olahraga menurun. Begitupun dengan olahraga bola basket yang harus memperhatikan situasi perkembangan penyebaran *virus corona* dan harus mematuhi protokol kesehatan anjuran pemerintah seperti wajib menggunakan masker, selalu mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun atau menggunakan *hand sanitizer*, melakukan

pembatasan jarak minimal 1 meter, dan selalu menjaga kebersihan diri setiap individu.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari di seluruh dunia. Permainan ini dimainkan oleh wanita ataupun pria di berbagai kalangan usia karena permainan yang mudah untuk dilakukan, seperti yang diungkapkan Lukiyani & Agustina (2020) “bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilakukan secara beregu (tim) dan setiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri” (hlm. 4). Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Berdasarkan Federasi Basket Internasional (FIBA) permainan bola basket dimainkan selama 40 menit yang dibagi menjadi 4 *quarter*, dimana 1 *quarter* terdiri dari 10 menit. Permainan basket dianggap sebagai olahraga yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi.

Setiap orang mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda-beda, kebugaran jasmani penting dalam berolahraga juga berpengaruh pada kesehatan. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan menjauhkan seseorang dari penyakit. Istilah “kebugaran jasmani” merupakan gabungan dari kata kebugaran dan jasmani. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata kebugaran berarti sehat dan segar (tentang badan), sementara jasmani berarti tubuh atau badan, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani berarti kesegaran tubuh. Kebugaran jasmani menurut Nurhasan dan Abdul Narlan (2017) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otak” (hlm. 81).

Dari uraian di atas menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan penting terutama untuk kesehatan tubuh, untuk menyesuaikan fungsi tubuh terhadap lingkungan, dan menjauhkan dari penyakit.

Salah satu kegiatan di kampus yang mendukung kebugaran jasmani mahasiswa adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang dilakukan di luar jam perkuliahan, baik dilaksanakan di Universitas ataupun di luar Universitas. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan wadah bagi mahasiswa untuk

mengembangkan minat bakatnya agar lebih memperluas pengetahuan dan kemampuan, salah satunya Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket dengan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa ialah, *jogging*, latihan teknik, latihan taktik, permainan, dan latihan fisik. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya sudah banyak meraih prestasi mulai dari angkatan pertama hingga angkatan sekarang. Tentunya hasil yang diraih tidak hanya dari sekedar kebetulan, namun merupakan hasil yang dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus menerus dan kematangan fisik mental pada saat pertandingan.

Namun karena adanya pandemi dan penyebaran *virus* yang sangat cepat, juga kebijakan yang dibuat pemerintah dengan membatasi seluruh aktivitas termasuk latihan yang dilakukan unit kegiatan mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang pada awalnya dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu yaitu hari senin pada pukul 16.00 – 21.00 WIB, sedangkan untuk hari jum'at dan minggu pada pukul 18.00 – 21.00 WIB, kemudian tidak adanya pembatasan kegiatan, Gedung Olahraga (GOR) di Universitas yang dapat di gunakan tanpa biaya untuk aktivitas latihan yang di lakukan, dan fasilitas yang lengkap untuk digunakan ketika pelaksanaan latihan. Akan tetapi pada masa pandemi ini mahasiswa hanya melaksanakan latihan satu kali dalam satu minggu yaitu pada hari senin saja pada pukul 14.00 – 17.00 WIB, dikarenakan adanya kebijakan pemerintah untuk membatasi aktivitas, menjaga jarak di setiap kegiatan yang dilakukan, terlebih lagi Universitas di tutup yang menjadikan mahasiswa tidak bisa memakai lapangan basket di Universitas dan mengharuskan mahasiswa untuk melaksanakan latihan di luar Universitas bahkan harus mengeluarkan uang untuk biaya sewa lapang atau gedung olahraga, selain itu juga tidak semua mahasiswa di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket dapat mengikuti latihan setiap minggunya dikarenakan jarak tempuh yang jauh, hanya mahasiswa yang berdomisili Tasikmalaya yang mengikuti latihan karena anggota dari Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket datang dari berbagai daerah.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur yang dapat mendorong keberhasilan usaha tersebut, salah satu unsur yang sangat penting

adalah kebugaran jasmani yang didukung juga dengan kedisiplinan, semangat dan pantang menyerah. Seperti yang dijelaskan Irianto dalam Arif (2020),

Keberhasilan mencapai kebugaran ditentukan oleh dosis latihan yang dijabarkan dalam *FIT (Frequency, Intensity, and Time)*. *Frequency* adalah banyaknya unit latihan, 3-5 kali per minggu. *Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahunan). *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Dari uraian di atas adanya pertentangan antara keberhasilan mencapai kebugaran jasmani dengan kenyataan di lapangan yang dilakukan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya, maka perlu diketahui profil kebugaran jasmani dengan melakukan tes dan pengukuran secara langsung untuk mengetahui kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya pada masa pandemi *covid-19*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis tertarik untuk mensurvei kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Bagaimana Klasifikasi Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya Pada Masa Pandemi *Covid-19*?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional istilah-istilah sebagai berikut :

- 1) Profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “grafik atau ikhtisar (penjelasan secara ringkas) yang memberikan fakta tentang hal-hal

khusus”. Profil dalam penelitian ini adalah gambaran mengenai kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket yang akan di teliti.

- 2) Kebugaran jasmani menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “kebugaran ialah sehat atau kesegaran sedangkan jasmani ialah tubuh atau badan”. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kesegaran tubuh mahasiswa untuk melaksanakan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket.
- 3) Permainan Bola Basket menurut Margono dalam Mahardika “bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukan atau mencetak angka”, permainan yang dimainkan oleh Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket.
- 4) Pandemi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) artinya “wabah yang berjangkit serempak dimana-mana, meliputi daerah geografis yang luas”. Pandemi disini adalah wabah yang menjadikan kegiatan pembelajaran dilakukan di rumah.
- 5) *Corona Virus Disease (Covid-19)* menurut Amin Mohammad “virus yang menular pada manusia dan menyerang gangguan sistem pernapasan sampai berujung pada kematian” (hlm.6). *Corona* adalah virus yang dapat menyebar melalui pernafasam yang menjadikan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tidak boleh di lakukan secara berkerumun.

1.4 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan pernyataan di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Klasifikasi Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya Pada Masa Pandemi *Covid-19*.

1.5 Manfaat Penelitian

- 1) Secara teoritis, dapat memperkaya khasanah ilmu olahraga khususnya basket serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

2) Secara praktis, dapat memberikan informasi dan masukan untuk pelatih mengenai Profil Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya Pada Masa Pandemi *Covid-19*, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun dan melaksanakan program latihan.