BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia saat ini sedang digemparkan dengan merebaknya virus corona yang telah menjadi pandemi global. *Corona Virus Disase* pertama kali muncul di kota Wuhan, China, yang kemudian dikenal dengan nama covid-19, menyebar ke seluruh penjuru dunia, tak terkecuali Indonesia. Berbagai macam upaya preventif yang dilakukan pemerintah Indonesia seperti *Social Distacing* dan PSBB (pembatasan sosial berskala besar) termasuk berbagai macam himbauan seperti mencuci tangan, siap sedia hand saitaizer, jangan sentuh wajah dengan tangan, konsumisi makanan bergizi dan rutin berolahraga.

Kemunculan virus di Indonesia memberikan dampak tidak hanya pada masyarakatnya, tetapi juga gaya hidup akibat berbagai kebijakan yang berlaku. Pembatasan aktifitas luar ruangan menjadi salah satu aturan yang harus dipatuhi oleh masyarakat. Hal ini dilakukan sebagai langkah pencegahan agar masyarakakat menghindari kontak langsung dengan orang lain sehingga meminimalisir penyebaran Covid-19. Hal ini mengakibatkan masyarakat menjadi jenuh dengan kebijakan tersebut karena masyakat merasa terkekang harus terkurung. Kondisi ini dapat menyebakan kondisi kesehatan dan imun masyarakat menjadi turun akibat stres. Agar menghindari hal tersebut, masyarakat dianjurkan tetap aktif untuk melakukan olahraga secara mandiri untuk tetap menjaga imun tubuhnya.

Salah satu bagian kehidupan manusia yang ikut terpengaruh adalah ranah pendidikan. Adanya kebijakan untuk belajar dari rumah mempengaruhi setiap lini dalam pendidikan dimulai dari PAUD hingga ke Perguruan Tinggi. Di Perguruan Tinggi, pandemi Covid-19 sedikit banyak mempengaruhi kondisi mental mahasiswa. Universitas harus dibatasi kegiatannya bahkan hingga ditutup, segala aktivitas dibatasi dan kejenuhan mahasiswa berkuliah secara daring membuat beberapa momen berharga hilang begitu saja. Apalagi mahasiswa baru yang tidak punya kesempatan lebih untuk mengobrol dengan teman dan berpartisipasi di kelas sebagaimana mestinya. Namun, hal ini tidak boleh menyurutkan semangat kamu para mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental dan fisik agar kuliah tetap berjalan dengan lancar. Memasuki masa perkuliahan bisa dibilang bukan hal yang

mudah bagi sebagian mahasiswa terutama saat pandemi ini. Masalah adaptasi lingkungan, padatnya jadwal kuliah, beban tugas dan sebagainya yang tidak jarang menjadi beban mental bagi mahasiswa.

Banyaknya aktifitas yang terhambat membuat mahasiswa mudah untuk mengalami stres dan kejenuhan dalam belajar. Hal ini akan bepengaruh pada kesehatan mahasiswa itu sendiri dimana kekebalan dan sistem imun bisa menurun. Perlu adanya upaya untuk mencegah hal ini terjadi yakni dengan terus aktif dan berolahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang harus dilakukan pada masa pandemi covid-19. Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah.

Social distancing dan *work from home* cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (dikutip dari Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun "work from home and social distancing" untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Bentuk latihan bisa berupa latihan aerobik dan atau latihan kekuatan.

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktifitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan, 2000). Bersepeda sebagai salah satu jenis aktifitas fisik, memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani karena dengan bersepeda pada dasarnya sebagian besar tubuh bergerak secara aktif yang akan berpengaruh terhadap peningkatan pengambilan oksigen yang masuk ke dalam tubuh karena tubuh memerlukan oksigen yang banyak pada saat aktivitas bersepeda sehingga kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

Bersepeda telah disarankan oleh WHO sebagai salah satu cara terbaik untuk tetap aktif selama pandemi Covid-19, sebagai cara untuk berolahraga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kebugaran fisik. Bersepeda telah dianggap sebagai salah satu cara paling aman untuk bepergian selama pandemi oleh Organisasi

Kesehatan Dunia. Semenjak masa pandemi corona, kegiatan bersepeda benar-benar menemukan momentumnya. Orang-orang berbondong-bondong untuk bergowes ria. Ia menjadi semacam pelampiasan bagi orang-orang yang ruang geraknya memang semakin terbatas sejak merebaknya Covid-19.

Kegiatan bersepeda merupakan jenis aktivitas yang telah dilakukan oleh masyarakat sejak zaman dahulu hingga sekarang, namun mulai ditinggalkan. Namun kini keadaan berubah semenjak pandemi melanda dunia termasuk Indonesia. Masyarakat kini saling berlomba-lomba dan gemar berolahraga dengan sepeda mengikuti tren untuk menjaga kesehatan agar terhindar dari covid-19. Maraknya kegemaran bersepeda karena olahraga luar ruang ini adalah aktivitas yang menjawab kejenuhan setelah sekian lama mesti berada dalam rumah akibat pandemi Covid-19. Bersepeda di satu sisi jadi ajang bersosialisasi dan rekreasi bersama keluarga atau kawan terdekat. Disisi lain juga aktivitas yang terkesan berkaitan dengan menjaga kebugaran.

Mahasiswa sebagai salah satu komponen masyarakat juga turut serta mengikuti tren bersepeda saat ini. Mahasiswa kini menggunakan sepeda sebagai alat transportasi dan olahraga untuk menunjang aktifitas serta tetap menjaga kebugaran. Berbagai macam manfaat kesehatan didapat oleh tubuh saat melakukan olahraga bersepeda. Michael Barczok yang mengatakan bahwa bersepeda dapat melancarkan peredaran darah dan kesempatan untuk pertukaran oksigen yang sangat baik, dan manfaat tersebut dapat membantu membersihkan paru-paru dan terhindar dari virus, sehingga hal itu dapat mencegah resiko tertularnya COVID-19 (Siyahailatua, 2020). Bersepeda bermanfaat bagi kondisi fisiologis mahasiswa antara lain, dapat mencegah sakit punggung karena otot besar pada tubuh menjadi lebih kuat sehingga dapat membantu kerja tulang belakang, jadi secara tidak disadari bersepeda juga dapat menstabilkan kerja tulang punggung.

Beragam manfaat yang didapat dari olahraga bersepeda. Bersepeda dapat bermanfaat bagi sistem kardiovaskular karena bersepada akan memperbaiki sirkulasi darah secara keseluruhan, yang terpenting adalah jantung akan bekerja lebih ekonomis karena performa pemompaan menjadi lebih efisien sehingga siswa yang menggunakan sepeda dapat mengurangi tekanan darah secara

keseluruhan dan mengurangi resiko penyakit jantung. Bersepeda meningkatkan kualitas sistem kekebalan dengan mengijinkan tubuh untuk melindungi dirinya dari virus dan bakteri. Frobose (Gowes, 2011) menyatakan bersepeda dapat bermanfaat antara lain: mengatasi sakit pinggang, persambungan lutut, jantung dan sistem kardiovaskular, sistem kekebalan.

Bagi mahasiswa yang memiliki kondisi tubuh yang bugar akan menunjang berbagai aktivitas yang dilakukan, baik dalam kegiatan di kampus maupun kegiatan diluar kampus. Selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah, siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik akan dapat terlibat aktif dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran, selain itu siswa juga dapat berpikir kreatif dan inovatif sebagai penunjang untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka, penulis tertarik untuk mengajukan penelitian dengan judul: Pengaruh Aktifitas Bersepeda pada Massa Pandemi Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang dididentifikasi serta karena keterbatasan waktu, maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti yaitu, “Pengaruh Aktifitas Bersepeda pada Massa Pandemi Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti merumuskan masalah, yaitu: Adakah Pengaruh Aktifitas Bersepeda pada Massa Pandemi Terhadap Kebugaran Jasmani mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Aktifitas

Bersepeda pada Massa Pandemi Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C".

E. Manfaat Penelitian

Dengan mengetahui ada tidaknya pengaruh aktifitas bersepeda pada massa pandemi terhadap kebugaran mahasiswa Universitas PGRI Adibuana Prodi Penjas Kelas C, maka dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1) Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangan lebih lanjut.

Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pembaca untuk tetap menjaga kebugaran terutama saat kondisi pandemi covid-19.