

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pelaksanaan pembelajaran di tahun ini sungguh sangat banyak hambatan yang dilalui dari permasalahan kesehatan hingga ke pendidikan. Di kesehatan misalnya, saat ini seluruh penjuru dunia telah diuji dengan sebuah virus penyakit yang mematikan, banyak yang menganggap bahwa virus ini hanyalah virus biasa namun banyak pula yang menyatakan bahwa virus ini nyata adanya. Nama virus ini adalah Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19). Virus ini menyerang sel kekebalan tubuh yang membuat penderitanya mengalami gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas hingga pada akhirnya meninggal dunia. Kemudian di pendidikan, karena penyebaran virus ini menyebar melalui udara sehingga dimungkinkannya tertular makan perlu adanya protokol kesehatan mengenai jaga jarak, cuci tangan menggunakan air mengalir, sampai dengan menggunakan masker apabila melaksanakan kegiatan di luar rumah.

Oleh karena itu hingga saat ini pemerintah pusat masih belum membolehkan kegiatan belajar mengajar tatap muka dan interaksi secara langsung. Sikap yang dilakukan oleh para pendidik saat ini yaitu merupakan anjuran daripada dinas pendidikan setempat dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar agar dilakukan secara dalam jaringan (daring). Hal ini merupakan langkah efektif bagi para pendidik agar kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung.

Banyak hal dalam melaksanakan aktifitas kegiatan dimasa pandemi ini agar kekebalan tubuh tetap terjaga, tidak gampang terserang penyakit dan kekebalan tubuh lebih terjaga salah satunya adalah berolahraga. Olahraga mempunyai banyak sekali manfaat salah satunya dapat meningkatkan kebugaran tubuh saat beraktivitas salah satunya senam.

Senam berasal dari bahasa Inggris disebut “Gymnastic” yang berasal dari kata “gymnos” melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut “Gymnasium” atau “Gymnasion”. Senam merupakan suatu cabang olah raga yang melibatkan performa

gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur.

Senam Pramuka merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak karena memiliki gerakan senam yang dibentuk dengan mengkombinasikan antara peregangan kebugaran, serta pelepasan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh., yang gunanya untuk mendapatkan, mempertahankan, dan meningkatkan kebugaran jasmani.

### **B. Batasan Masalah**

Agar pembahasan penelitian ini lebih terarah dan tidak meluas kearah yang tidak diperlukan oleh peneliti. Maka peneliti memberikan batasan masalah pada:

1. Penelitian ini dilakukan pada 8 siswi di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo yang mewakili anggota pramuka regu andalan atau regu utama pada tingkat golongan penggalang.
2. Materi senam pramuka yang digunakan untuk penelitian ini adalah Senam Pramuka Jilid 1.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah melalui senam pramuka dapat meningkatkan kebugaran siswi di masa pandemi Covid – 19 di SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo?”

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk medeskripsikan tingkat kebugaran siswi SDN Waru 1 Kabupaten Sidoarjo melalui senam pramuka di masa pandemi Covid – 19.”

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil dari Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam rangka untuk menambahkan wawasan tentang pengetahuan dan sekaligus menjadi modal utama untuk masuk dalam dunia pendidikan.

2. Guru/Pembina

Penelitian ini memberikan informasi bagi guru dalam pengetahuan tentang latihan senam pramuka untuk menjaga kebugaran siswi di masa pandemi Covid – 19.

3. Siswi

Melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kebugaran sebagai bentuk kegiatan pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid – 19.