

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga saat ini memang menjadi kebutuhan yang wajib dilakukan dan dipenuhi oleh orang pada masa pandemi ini. Sebab pada masa sekarang ini untuk menunjang kebugaran jasmani seseorang adalah salah satunya dengan aktivitas olahraga.

Tidak menutup kemungkinan sekarang ini kebugaran jasmani menjadi tolok ukur seseorang itu menjadi sehat. Apalagi dimasa pandemic covid 19 ini, yang mana seseorang harus tetap menjaga kesehatan nya dengan tetap menjaga kebugaran jasmaninya.

Orang yang kebugaran jasmaninya tetap terjaga akan mampu melawan penyakit-penyakit yang menyerang tubuhnya. Sehingga pentingnya menjaga kebugaran jasmani ini dalam masa pandemic ini adalah untuk tetap terjaga kesehatan.

Harvard Step Test adalah jenis test kardiak untuk mendeteksi dan atau mendiagnosa penyakit kardiovaskular. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus selama interval diperpanjang waktu tanpa melelahkan. Harvard Step Tes ini adalah hal yang baru bagi Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning dan

belum ada pemahaman bahwa tes ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang pada masa Pandemi Covid 19

Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa kalikuning pada umumnya memiliki kegiatan yang kurang mendukung kebugaran jasmani selama masa pandemi ini terbukti dari hasil pengamatan saya sehari-hari, Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning Beraktivitas dengan bermalas-malasan seperti halnya bermain game mobile.

Kebiasaan ini dilakukan Remaja Putra usia 16-17 tahun beraktivitas seperti itu di karenakan keadaan selama selama masa pandemi Ini terpaksa Remaja Putra usia 16-17 belajar dari rumah. Selain alasan itu kurangnya kesadaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani juga menjadikan Remaja Putra usia 16-17 tahun bermalas-malasan dan lebih memilih untuk bermain game mobile.

Alasan ketertarikan peneliti meneliti permasalahan ini adalah Pentingnya Menjaga Kebugaran jasmani dimasa Pandemi Covid 19, Untuk itu perlu adanya penelitian tentang kebugaran Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa kalikuning kecamatan tulakan kabupaten pacitan untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani pada masa pandemi ini.

Survei kebugaran jasmani pada Remaja Putra usia 16-17 tahun ini akan dilaksanakan dengan *Harvard Step Test* Tes ini diharapkan dapat dikuasai dengan baik oleh peserta Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning dan memberi manfaat pengetahuan kepada Remaja Putra

tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam agar hidup tetap sehat dalam menjalani aktifitas di masa pandemic sekarang ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah tersebut peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih rendahnya Kesadaran Remaja Putra usia 16-17 tahun dalam menjaga kebugaran jasmani Desa Kalikuning Kecamatan tulakan kabupaten Pacitan.
2. Semakin malasnya berolahraga Remaja Putra usia 16-17 tahun dikarenakan belajar dari rumah.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran Jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun desa Kalikuning Kecamatan tulakan kabupaten Pacitan.
4. Belum adanya pengetahuan tentang *Harvard Step Test* dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun di Desa Kalikuning, Kecamatan Tulakan Kab Pacitan.

C. Pembatasan Masalah dan Fokus Penelitian

1. Pembatasan Masalah

Penelitian ini hanya tebatas pada “Survei Kebugaran Jasmani Remaja Putra Usia 16-17 Tahun Di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan”

2. Fokus Penelitian

Fokus pada penelitian ini adalah hanya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra Usia 16-17 Tahun Di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun di desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan ?
2. Sejauh manakah Kesadaran Remaja Putra usia 16-17 tahun akan pentingnya kebugaran jasmani berperan penting dalam kesehatan di masa pandemic covid 19 di Desa Kalikuning kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan ?

E. Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan.
2. Untuk mengetahui kesadaran Remaja Putra usia 16-17 tahun akan pentingnya kebugaran jasmani berperan penting dalam kesehatan di

masa pandemic covid 19 di Desa Kalikuning kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan.

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang berperan penting dalam kesehatan di masa pandemic covid 19 di Desa Kalikuning Kecamatan Tulakan Kabupaten Pacitan.

2. Secara Praktis

a. Bagi peneliti

- 1) Guna memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian.
- 2) Sebagai bahan menyusun skripsi atau karya ilmiah.

b. Bagi ilmuwan

- 1) Sebagai penambah ilmu baru untuk dasar penelitian lebih lanjut.
- 2) Sebagai bahan masukan yang perlu dibuktikan lagi kebenarannya pada penelitian yang sama.

c. Bagi Remaja Putra usia 16-17 tahun

- 1) Dapat dijadikan bahan acuan pengetahuan tingkat kebugaran jasmani individu
- 2) Dapat dijadikan bahan kajian dan kesadaran pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

d. Bagi Desa Kalikuning

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani Remaja Putra usia 16-17 tahun yang ada di Desa Kalikuning.

