

BAB 1

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Pandemi *Corona Virus Disease* yang melanda dunia sejak akhir tahun 2019 atau lebih dikenal dengan COVID 19, yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*, sampai pertengahan tahun 2021 bahkan belum bisa dipastikan di akhir tahun 2021 apakah akan berakhir atau sebaliknya. Menurut data SATGAS COVID 19 sampai tanggal 8 Juni 2021, total kasus Covid 19 di Indonesia sebanyak 1.869.325 orang, yang sembuh 1.717.370 orang, dalam perawatan 99.963, dan kasus meninggal dunia 51.992 orang. Sementara di dunia total kasus sampai akhir Mei 2021 sebanyak 174 juta orang, dan yang meninggal 3.740.000 orang. (Update Data Satgas Covid 19 periode 8 Juni 2021). Data tersebut sangat menghawatirkan, sementara Virus *Corona* sampai saat ini masih belum ditemukan obat penyembuhnya, yang ada hanya vaksin yang didatangkan dari luar negeri yang juga belum dapat dibuktikan keberhasilan vaksin tersebut.

Pandemi Covid 19 secara langsung berdampak selain terhadap kesehatan masyarakat, juga terhadap tingkat daya beli (ekonomi) masyarakat, dan pendidikan, padahal ketiga komponen tersebut merupakan indikator Indeks pembangunan Manusia (IPM) Indonesia. Maju mundurnya suatu negara diukur dari ketiga tingkatan tersebut.

Menghadapi situasi pandemi yang belum jelas berakhir, pemerintah telah meluncurkan program PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) kemudian pada tahap berikutnya diluncurkan Era *New Normal* atau era Kenormalan baru. Pada era ini, masyarakat harus beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti selalu menjaga jarak aman, sering mencuci tangan dengan air bersih dan mengalir, menggunakan masker jika keluar rumah dan yang paling penting untuk meningkatkan sistem daya tahan tubuh dengan makanan bergizi seimbang serta olahraga yang rutin dan tertutur dengan memperhatikan protokol kesehatan.

Dampak dari Covid 19 sangat dirasakan pula di Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut, di Bungbuang pun pernah ada masyarakat yang positif Covid

19, sehingga PSBB sempat diberlakukan. Namun alhamdulillah setelah warganya disiplin menjalankan protokol kesehatan, di masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang diberlakukan sejak awal Juli 2021, masyarakat di Kecamatan Bungbulang masih diijinkan beraktifitas seperti biasa dengan tetap waspada dan menjaga protokol kesehatan. Berbagai aktifitas masyarakat termasuk olahraga di masyarakat mulai kembali dilaksanakan secara normal.

Salah satu dampak dari PSBB karena Pandemi Covid 19 adalah sempat terhentinya beberapa bulan latihan olahraga sepakbola pada Klub Olahraga Pogor *Football Club* (Pogor FC) di Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut. Pogor *Football Club* merupakan Klub sepakbola tertua di Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut, karena sudah berdiri sejak tahun 1948. Saat ini Pogor FC mempunyai empat tingkatan umur, yang pertama adalah pogor 1948 u12, pogor 1948 u15, pogor 1948 u19, dan pogor 1948 senior. Untuk kelompok U 19 tahun usia rata-rata atletnya 17 tahun sebanyak 18 atlet.

Mengingat latihan terhenti cukup lama, terlihat saat mulai latihan lagi banyak anggota Pogor FC mengalami kelelahan yang sangat signifikan ketika diberi program latihan oleh pelatihnya. Berkurangnya frekuensi latihan tentu akan berdampak pada kemampuan baik fisik, teknik, taktik, maupun mental. Sebelum pandemi *Covid 19*, secara rutin anggota Pogor FC diukur tingkat kebugaran jasmani nya termasuk daya tahan jantung dan paru-paru atau kardiorespiratori nya, dengan menggunakan tes lari 12 menit. Rata-rata daya tempuh atlet U19 tahun mampu berlari rata-rata 2,830 sampai 2,850 meter. Jika dikategorikan dengan kelompok dibawah Usia 30 tahun menurut Widiastuti (2011, hlm. 28) termasuk ke dalam katagori baik.

Mengingat penulis pun aktif membantu pengurus untuk membantu melatih, penulis tertarik untuk mengetahui secara umum tingkat kebugaran jasmani anggota Pogor FC khususnya tingkat kemampuan jantung dan paru-paru atau Kardiorespiratori anggota Pogor FC setelah lama tidak berlatih dan kembali aktif berlatih kembali.

Daya tahan jantung dan paru-paru atau daya tahan Kardiorespiratori Salah satu dari sekian banyak komponen kebugaran jasmani. Badriah (2013) menjelaskan: “Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Daya tahan kardiorespiratori merupakan faktor utama dalam kebugaran jasmani, bahkan sering menjadi sinonim bagi pengertian kebugaran jasmani itu sendiri”. (hlm. 34).

Dari Komponen fisik yang dibutuhkan, Ambarukmi, dkk (2007) menjelaskan dalam bentuk tabel bahwa komponen yang lebih dominan diperlukan untuk pemain sepak bola adalah daya tahan dan *an aerob capacity* dibanding komponen lainnya. (hlm. 13).

Berdasarkan kedua pendapat para ahli tersebut, penulis merasa perlu untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani atau komponen biomotori atau komponen fisik yang utama dalam sepakbola yaitu daya tahan jantung dan paru-paru atau dengan istilah lain daya tahan kardiorespiratori anggota Pogor FC.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan dapat dianalisis permasalahan penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana tingkat daya Tahan Kardiorespiratori anggota Pogor FC Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Selama Pandemi Covid 19?”

1.3. Definisi Operasional

Agar terhindar dari perbedaan persepsi dalam memaknai variabel penelitian ini, perlu dijelaskan beberapa istilah dalam judul penelitian Tingkat daya Tahan Kardiorespiratori anggota Pogor FC Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut sebagaia berikut:

- 1) Daya Tahan Kardiorespiratori. kemampuan dan kesanggupan jantung melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang sampai tinggi. VO₂maks adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit. VO₂maks adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. VO₂maks merupakan daya tahan aerobik maksimal yang menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang

makin lama makin berat sampai kelelahan. (Situmorang, Harmocho Kuntoro Hayu, 2018. hlm. 13)

- 2) Sepakbola. Salim, Agus (2008) sebagai berikut: “Pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola”. (hlm. 10).
- 3) Pogor FC. Klub Sepakbola yang terletak di Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut, sudah berdiri sejak 1948 dengan jumlah anggota terdiri dari kelompok 10-12 tahun sebanyak 28 anak, kelompok 13-15 tahun sebanyak 20 orang, kelompok 16-19 tahun sebanyak 18 orang, dan kelompok senior sebanyak 24 orang. Berlatih sepakbola seminggu 5 X di lapangan Sepakbola Kecamatan Bungbuang.
- 4) Pandemi. Suatu epidemi penyakit yang menyebar di wilayah yang luas, misalnya beberapa benua, atau di seluruh dunia. Penyakit endemik yang meluas dengan jumlah orang yang terinfeksi yang stabil bukan merupakan pandemi. (<https://id.wikipedia.org/wiki/Pandemi>)
- 5) COVID 19. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. (<https://www.alodokter.com/virus-corona>).

1.4. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani anggota Pogor *Football Club* di Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut yang selama masa pandemi Covid 19 beberapa bulan sempat terhenti latihan sepakbolanya.

Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu tingkat daya tahan kardiovaskuler anggota Pogor *Football Club* selama Masa Pandemi Covid 19.

1.5. Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari Penelitian yang dilakukan penulis, dapat ditinjau baik secara teoretis, Secara praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing - masing manfaat/ kegunaannya:

- a. Secara teoretis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori yang menyatakan bahwa daya tahan kardiorespiratori merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola.
- b. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi sebagai pelatih sepakbola khususnya di Pogor FC sebagai acuan dalam memilih program latihan fisik daya tahan kardiorespiratori yang sesuai untuk menunjang kemampuan teknik dalam permainan sepakbola dalam suasana masih terjadi pandemi Covid 19.
- c. Secara empiris menambah pengalaman penulis tentang penulisan karya ilmiah khususnya mengenai upaya mencari gambaran tingkat daya tahan kardiorespiratori anggota Klub Sepakbola Pogor FC di Kecamatan Bungbulag.