

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Seiring berjalanya waktu negara Indonesia mengalami berbagai macam masalah salah satunya yaitu wabah pandemi covid-19 yang dapat berpengaruh terhadap berbagai kegiatan salah satunya yaitu kegiatan belajar mengajar dimana proses pembelajaran dilakukan dengan belajar dari rumah (BDR) atau tatap muka secara terbatas yang mengakibatkan proses kegiatan belajar mengajar kurang efektif. Pada saat ini negara Indonesia sudah dalam masa peralihan dari era covid-19 menjadi pasca pandemi (Burhanudin & Rahmayati, 2021). Seiring dengan berjalanya waktu juga pandemi covid-19 ini sudah bisa ditinggalkan. Sehingga pada saat ini proses pembelajaran sudah diperbolehkan untuk diselenggarakan dengan tatap muka tanpa ada batasan tetapi tetap mematuhi protokol kesehatan (Anam, 2021). Dengan masa peralihan atau pasca pandemi ini diharapkan proses kegiatan belajar mengajar terutama pada mata pelajaran pendidikan jasmani sudah bisa dilaksanakan dengan efektif kembali. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dihadirkan di sekolah hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lengkana & Sofa, (2017) bahwa pendidikan jasmani mengutamakan siswa untuk melakukan kegiatan fisik dan pola hidup sehat.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan baik. Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani siswa merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas untuk mencapai keberhasilan akademik yang maksimal. Kebugaran jasmani di sekolah yang maksimal dicapai dengan mata pelajaran PJOK dan kegiatan ekstrakurikuler yang memaksimalkan gerak fisik secara umum (Zainul, 2018). Olahraga merupakan proses pendidikan yang menekankan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan kualitas emosi, fisik, dan mental seseorang secara holistik sehingga olahraga mengembangkan kebugaran jasmani dalam kegiatannya (Bandi, 2011). Kebugaran Jasmani itu sendiri berkaitan dengan atribut yang dimiliki atau dicapai oleh seseorang dan terkait dengan kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik.

Ada dua perspektif yang menggambarkan bahwa kebugaran jasmani sebagai "kemampuan untuk menyelesaikan semua aspek secara fisik sambil tetap sehat/tidak terluka". Pertama, kebugaran jasmani mencakup komponen yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas. Kedua, terdiri dari keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan atletik: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi (Sookermany & Sand, 2019).

Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah dikenal luas di masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan maraknya kegiatan olahraga yang semuanya bermula dari setiap orang yang menginginkan kebugaran jasmani nya tetap terjaga. Adapun manfaat kebugaran jasmani adalah sebagai proses gerak, prestasi, sosial, dan pertumbuhan badan yang seimbang (Fajar & Iswahyudi, 2018). Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya disitu menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap orangnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang diinginkan setiap orang. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang tampil lebih dinamis/bersemangat dan meningkatkan produktivitas kerjanya (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas siswa sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, di sekolah kebugaran jasmani siswa dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan sedangkan di luar sekolah siswa dapat mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam aktivitas sehari-hari (Sinuraya & Barus, 2020). Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya yaitu, genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan (Mahfud et al., 2020). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih, kondisi fisik seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi aktivitas fisik yang dilakukan, aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan juga memerlukan konsumsi energi. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan sehari-hari ialah dengan melakukan olahraga, pada saat ini olahraga jelas memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan. Aktivitas fisik ini adalah bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah (Bandi, 2011). Melalui aktivitas fisik ini diharapkan tercapainya tujuan pendidikan yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik dan psikomotorik. Bentuk latihan pendidikan jasmani bisa atletik atau non-atletik. Kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih bugar, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan yang mengakibatkan kekurangan gerak. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan umumnya dapat diprediksi dapat menyebabkan kematian di seluruh dunia (Iswahyuni, 2017). Menurut Kemenkes (2018), aktivitas fisik dibagi menjadi 3 jenis berdasarkan dengan intensitas dan besaran kalori yang digunakan yaitu, aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, aktivitas fisik sedang seperti bermain bulutangkis, aktivitas fisik berat seperti bersepeda di jalanan yang menanjak dengan kecepatan 15km/jam.

Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan GPAQ atau (*Global physical activity questionnaire*), kuesioner aktivitas fisik global (GPAQ) dikembangkan dibawah naungan WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2002 sebagai bagian dari pendekatan langkah langkah terhadap faktor resiko penyakit kronis. GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan dan mulai di uji validitas dan reliabilitasnya di tahun 2002-2003 di 10 negara berikut : Bangladesh, Brasil, Tiongkok (2 lokasi—Shanghai dan Provinsi Taiwan), Ethiopia, India, Indonesia, Jepang, Portugal dan Afrika Selatan. GPAQ merupakan instrument yang mutakhir dan terbaik yang dirancang untuk menyediakan data valid tentang pola aktivitas pada umumnya. Tujuan dari Questionnaire GPAQ adalah untuk mengukur tingkat aktivitas fisik yang dilakukan melalui perilaku dan pekerjaan seseorang yang berbeda-beda (Bull et al., 2009).

Aktivitas fisik merupakan salah satu kegiatan yang bisa dilakukan oleh siswa dengan mudah dan juga sangat bermanfaat. Riyanto & Mudian, (2019) mengemukakan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik dan juga olahraga bukan hanya berdampak pada kebugaran tubuh dan juga kesehatan jasmani saja tetapi juga sangat bermanfaat bagi kesehatan jiwa salah satunya kecerdasan emosional dalam mengenali kemampuan emosi, menjalin hubungan dengan yang lain, dan meningkatkan motivasi diri. Aktivitas fisik yang cukup baik untuk kesehatan dan mengurangi risiko penyakit kronis, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, obesitas dan makan berlebihan, kanker payudara, kanker usus besar, dan depresi (Rosidin et al., 2019).

Melihat pentingnya aktifitas fisik untuk kesehatan sangatlah perlu dilakukan oleh semua manusia, namun dalam penerapannya seringkali terjadi kendala yang menjadi penghambat. Salah satu hambatan diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik (Iwan Suhendar et al., 2019). Pentingnya kesehatan mengharuskan manusia untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik yang dilakukan oleh otot dan sistem pendukung tubuh dimana setiap gerakannya dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan konsumsi energi. Kesehatan merupakan suatu yang sangat berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia, sehat bisa diartikan dimana tubuh manusia tidak mengalami suatu gangguan apapun seperti sakit, cedera dan lain lain yang bisa membuat seseorang melakukan kegiatannya sehari hari dengan rasa nyaman dan maksimal (Rohmah & Muhammad, 2021). Permasalahan yang timbul setelah pandemi ini di SMP Negeri 2 Cimahi berdasar dari observasi peneliti yaitu kurangnya kebugaran jasmani siswa dikarenakan proses pembelajaran yang dilakukan secara daring yang membuat aktivitas fisik siswa menjadi berkurang karena siswa tidak melaksanakan kegiatan pembelajaran langsung di lapangan.

Penelitian ini juga dilatar belakangi dengan penelitian sebelumnya, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian terdahulu hampir keseluruhan membahas tentang tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sebelum pandemi, Seperti penelitian Riyanto, 2020 tentang kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani yang menunjukkan hasil bahwa hubungan antara aktifitas fisik dan kebugaran jasmani menunjukkan nilai signifikansi 0,000

sehingga terdapat korelasi yang signifikan dari aktifitas fisik dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani. Besarnya sumbangan yang diberikan oleh aktifitas fisik dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar Pendidikan Jasmani di SMP Negeri Marauke sebesar 74%.

Terdapat juga penelitian terdahulu tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP yaitu penelitian dari Adi et al., 2019 menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani dengan nilai koefisien sebesar 0,747. Dan setelah dilakukan analisis regresi diketahui bahwa variabel aktivitas fisik memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 54,979. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 2 Bantul.

Terdapat juga penelitian terdahulu tentang hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates yaitu penelitian dari Erwinanto, 2017 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi *product moment* yaitu koefisien variabel x dan y = 0.336 dan nilai sig. = 0.003. Sehingga dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani karena hasil koefisien variabel x dan y tidak = 0 dan nilai sig. < 0.05.

Terdapat juga penelitian terdahulu tentang hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik dan status gizi dengan kesegaran jasmani anak sekolah dasar yaitu penelitian dari Yoga et al., 2014 hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani pada anak sekolah, karena berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square diketahui nilai $p=0,014$ dengan demikian nilai $p<0,05$, sedangkan jenis kelamin nilai $p=0.550$ dan status gizi nilai $p=0,649$ tidak menampakkan hubungan yang bermakna ($p>0,05$).

Sementara penelitian yang menelaah mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa setelah pandemi itu belum ada. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani dengan partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik dengan

menggunakan pendekatan kuantitatif metode deskriptif dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

1.4 Manfaat Penelitian.

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru dalam khasanah keilmuan peneliti khususnya di bidang olahraga mengenai aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi.

2. Bagi siswa

Menyadarkan para siswa untuk tetap melakukan aktivitas fisik dan menjaga tingkat kebugaran jasmaninya.

3. Bagi Guru

Mengingatkan guru agar menjaga dan memantau siswa dalam melakukan aktivitas fisik dan terus meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitas fisik.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebuah informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tingkat partisipasi dalam melakukan aktivitas fisik, serta penelitian ini dapat menjadi sebuah rekomendasi bagi peneliti selanjutnya.