

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu dalam menjalankan aktivitasnya membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat memaksimalkan aktivitasnya. Tingkat kebugaran individu mempengaruhi keadaan mental dan fisiknya dalam menerima jumlah pekerjaan. Individu yang memiliki tingkat kebugaran rendah akan lebih mengalami kesulitan dalam menerima atau melakukan pekerjaannya. Begitupun pada siswa mereka memiliki tugas belajar yang harus dilakukan. Siswa dengan kondisi kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu menjalankan tugas belajar dengan baik pula. Siswa akan lebih mudah menyerap materi yang disampaikan oleh pengajar karena konsentrasinya terjaga akibat tidak mudah merasa lelah. Krissanthy, dkk (2020) dalam penelitiannya mengemukakan ada keterkaitan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat konsentrasi pelajar, yaitu semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula tingkat konsentrasinya, begitupun sebaliknya. Hal tersebut dapat lebih mengefektifkan proses belajar mengajar yang sedang dilaksanakan.

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2019) sehat didefinisikan sebagai sejahtera jasmani, rohani dan sosial. Tidak hanya terhidar dari penyakit jasmani namun sehat secara mental dan sosial. Lengkana & Muhtar (2021) mengemukakan bahwa kesegaran jasmani adalah suatu kondisi dimana seseorang setelah melakukan aktivitas fisik tidak merasa lelah yang berlebihan dan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas keseharian dengan utuh dan seimbang. Kebugaran fisik dapat diperoleh melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten. Maka secara bertahap kebugaran jasmani akan meningkat.

Namun pada kenyataannya seiring dengan perkembangan zaman menyebabkan teknologi semakin maju, penggunaan perangkat elektronik tidak lagi dipandang sebagai hal yang mewah. Secara umum manusia pada saat ini memiliki gaya hidup baru yang tidak bisa terlepas dari perangkat yang berhubungan dengan teknologi. Berdasarkan data dunia sebanyak 4.814 juta individu menggunakan

*handphone*, 5.282 juta individu mengakses internet, dan sebanyak 7.736 populasi yang tercakup jaringan internet (ITU, 2022). Tidak hanya itu pada kalangan anak-anak dengan usia 12 tahun sebanyak 69% telah memiliki *smartphone* sendiri, dan sekitar 85% anak-anak dan remaja terlibat dalam aktivitas *screen time* untuk hiburan, tidak digunakan sebagai penunjang dalam proses belajar (Rideout dan Robb, 2019). Hal ini dapat berdampak positif maupun negatif pada kehidupan manusia, tergantung bagaimana setiap individu memanfaatkannya. Adapun dampak positif dari semakin majunya teknologi yaitu, teknologi digital menjadi alat bantu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan manusia baik dari kalangan dewasa, remaja ataupun anak-anak dalam mempermudah melakukan pekerjaan maupun tugas. Hal ini selaras dengan semakin bertambahnya kebutuhan manusia. Kini setiap individu dapat dengan mudah mengakses informasi, berkomunikasi melalui berbagai cara dan menikmati fasilitas digital dengan bebas baik itu sebagai sarana hiburan.

Di negara Indonesia itu sendiri selama lima tahun terakhir, dalam teknologi informasi dan komunikasi telah berlangsung dengan cepat. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang paling mencolok adalah tingginya penetrasi internet rumah tangga, mencapai 78,18% pada tahun 2020. Selain itu, terlihat pertumbuhan signifikan dalam penggunaan telepon selular pada tahun yang sama, mencapai 62,84%. Peningkatan juga terlihat dalam kepemilikan komputer di rumah tangga, yang naik menjadi 18,83% pada tahun 2020 dibandingkan dengan data di tahun 2016. Bahkan lebih mencolok penduduk usia 5 tahun ke atas yang menggunakan internet dalam 3 bulan terakhir melonjak dari sekitar 25,37% pada tahun 2016 menjadi 53,73% pada tahun 2020. Perkembangan ini terjadi di berbagai wilayah baik perkotaan maupun pedesaan (Statistik, 2021).

Di sisi lain semakin majunya teknologi hal ini juga menimbulkan dampak negatif. Aktivitas yang semula membutuhkan banyak energi, sekarang lebih mudah terselesaikan. Sebagaimana besar anak-anak sekarang lebih banyak menghabiskan waktu untuk menatap layar dibandingkan melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan gerak tubuh. Pada situasi ini anak akan semakin kurang aktif dalam melakukan aktivitas gerak. Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) pada tahun 2018 ditemukan bahwa sekitar 33,5% penduduk

Indonesia dengan usia lebih dari 10 tahun tergolong sebagai individu kurang aktif secara fisik (Risikesdas, 2019). Semakin anak kurang aktif bergerak akan semakin rendah pula kondisi kebugaran jasmaninya. Hal ini dapat dilihat dari data tingkat kebugaran jasmani siswa di Jawa Barat yang tergolong masih kurang, tingkat kebugaran siswa tidak sepenuhnya dalam kondisi yang baik. Terdapat sebesar 42,27% siswa SD yang tingkat kebugarannya rendah, 36,87% siswa SMP dan 46,11% siswa SMA (Sulistiono, 2014). Semakin lama anak menatap layar anak menjadi tidak mengenal waktu bahkan sepanjang harinya dihabiskan untuk menatap layar. Melihat data tersebut hal ini mencerminkan terjadinya aktivitas *screen time* pada semua kalangan, termasuk kalangan anak-anak.

WHO (2019) mendefinisikan *screen time* sebagai lamanya waktu layar yang dihabiskan untuk menggunakan berbagai perangkat layar elektronik seperti televisi, komputer, perangkat seluler, tablet, *video game*, dan lain sejenisnya untuk tujuan hiburan. Aubert dkk. (2018) mengemukakan bahwa *screen time* mengacu pada waktu yang dihabiskan seseorang dalam perilaku yang berbasis layar, baik dilakukan secara pasif maupun secara aktif. *Screen time* yang berlebihan dalam jangka waktu yang lama bisa memiliki efek negatif pada individu jika. Oleh karena itu terdapat pedoman yang telah ditetapkan untuk menghindari dampak yang ditimbulkan. *Canadian Sedentary Behaviour Guidelines for Children and Youth*, pada tahun 2011 menyarankan bahwa anak-anak (usia 5–11 tahun) dan remaja (usia 12–17 tahun) sebaiknya membatasi waktu mereka yang dihabiskan dalam keadaan tidak banyak bergerak setiap hari, dengan mengurangi waktu layar tidak lebih dari 2 jam per hari (Tremblay dkk., 2011).

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam memperkuat pendidikan sebagai proses pembangunan manusia sepanjang hidup. Pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik siswa dengan memberi mereka kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam berbagai pengalaman belajar bergerak, baik itu aktivitas fisik, berolahraga dan bermain yang dilaksanakan secara terencana dan berurutan atau terstruktur secara baik. Di samping itu pendidikan jasmani juga memiliki peranan dalam membina dan mendidik siswa agar memiliki gaya hidup sehat dan aktif guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya (Saputra, 2016). Penting bagi pihak sekolah untuk

mengetahui seberapa baik kebugaran jasmani siswa. Ketika sekolah mengetahui keadaan kebugaran jasmani siswanya maka dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan program dalam proses belajar mengajar ke arah yang lebih baik dari sebelumnya.

SDN 138 Gegerkalong Girang merupakan sekolah dibawah naungan kementerian pendidikan dan kebudayaan yang berlokasi di Kelurahan Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat dengan waktu penyelenggaraan 5 hari penuh dalam 1 minggu dengan visi “Terwujudnya sekolah ramah dengan keberagaman peserta didik berprestasi dan berakhlakul karimah” dan misi sekolah yaitu:

- 1) Mendidik siswa menjadi lebih beriman dan bertqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Membentuk pribadi siswa yang *cageur, bageur, bener jeung pinter*.
- 3) Memberikan layanan pendidikan yang berkualitas dan berkeadilan bagi semua peserta didik.
- 4) Meningkatkan lingkungan sekolah yang kondusif bagi peserta didik.
- 5) Menjadikan sekolah tempat belajar dan bermain peserta didik dengan suasana yang menyenangkan.

Kesegaran jasmani merupakan penunjang pokok untuk seluruh aspek hidup. Salah satunya dalam meningkatkan prestasi akademik maupun nonakademik siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai “**Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar dengan Karakteristik *Screen Time* Tinggi**” di SDN 138 Gegerkalong Girang, Kelurahan Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka didapatkan rumusan masalah penelitian yaitu bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka didapatkan tujuan penelitian yaitu memperoleh pengetahuan mengenai bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan maka penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat tidak hanya bagi penulis namun untuk berbagai pihak yang ada dalam dunia pendidikan, manfaat penelitian ini dibedakan menjadi empat, yaitu sebagai berikut:

### **1.4.1 Manfaat dari Segi Teori**

Menjadikan sumber pengetahuan serta referensi penelitian selanjutnya terlebih mengenai kebugaran jasmani dan *screen time* serta sebagai bahan sumber pengetahuan kepada pihak sekolah dalam membahas mengenai tingkat kebugaran jasmani berdasarkan *screen time* tinggi.

### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Memberikan arahan kebijakan dalam pengembangan pendidikan di sekolah dasar dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi tingkat aktivitas *screen time* pada siswa sekolah dasar.

### **1.4.3 Manfaat dari Segi Praktik**

Dapat mengetahui kondidisi kebugaran jasmani siswa dengan karakteristik *screen time* tinggi sehingga para siswa lebih termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengurangi aktivitas *screen time*. Selanjutnya memberikan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani siswa dengan karakteristik *screen time* tinggi, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi aktivitas *screen time*. Serta memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan tingkat aktivitas *screen time* dan kebugaran jasmani siswanya dengan melakukan kontrol terhadap program guru pendidikan jasmani dan kesehatan.

### **1.4.4 Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial**

Memberikan wawasan kepada semua pihak mengenai tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas *screen time* siswa sekolah dasar, yang kemudian dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal dan non formal.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

### **1.5.1 Bab I Pendahuluan**

Menjelaskan mengenai latar belakang masalah terkait kebugaran jasmani dan *screen time* siswa, rumusan masalah menjelaskan permasalahan apa yang akan diteliti, yaitu “Bagaimana Tingkat Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar

dengan Karakteristik *Screen Time* Tinggi?”, tujuan penelitian merujuk pada rumusan masalah yang akan disampaikan, manfaat penelitian memberikan gambaran mengenai nilai lebih atau kontribusi dari hasil penelitian serta struktur organisasi skripsi dimana di dalamnya memuat sistematik penulisan skripsi secara urut yang membentuk kerangka secara utuh.

### **1.5.2 Bab II Kajian Pustaka**

Menjelaskan mengenai *screen time*, karakteristik anak usia 10-12 tahun, kebugaran jasmani, penelitian terdahulu yang relevan, serta kerangka berpikir.

### **1.5.3 Bab III Metode Penelitian**

Menjelaskan mengenai desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data yang digunakan dalam meneliti profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi.

### **1.5.4 Bab IV Temuan dan Pembahasan**

Menjelaskan mengenai temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data profil kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan dalam penelitian, kemudian pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya yaitu “bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dengan karakteristik *screen time* tinggi?”.

### **1.5.5 Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi**

Menjelaskan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan serta mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.