

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa, pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpola pikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia, berimandan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan, pengetahuan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan masa yang akan datang.

Pendidikan merupakan salah satu hal yang paling penting untuk mempersiapkan kesuksesan masa depan zaman globalisasi. Pendidikan bisa diraih dengan berbagai macam cara salah satunya pendidikan di sekolah. Proses pendidikan ada lima faktor yang mempengaruhi yaitu: guru dan personil lainnya, bahan pelajaran, metode mengajar, sistem evaluasi, sarana penunjang, dan sistem administrasi. Kelima faktor tersebut berada dalam lingkungan sekolah.

Menurut Suwardi & Farnisa, (2018) Sebuah pendidikan terdiri dari tiga bagian utama: kurikulum, guru, dan siswa. Ketiga komponen ini tidak dapat dipisahkan dan berada di lingkungan sekolah agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.

Pendidikan di sekolah merupakan kewajiban bagi seluruh warga Negara Indonesia, untuk itu pemerintah telah mencanangkan Wajib Belajar 9 Tahun. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 yang menyatakan bahwa Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa dan bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi individu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung Jawab.

Era pendidikan yang modern sudah dijalankan tidak terlepas dari keikutsertaan kurikulum. Karena dalam kurikulum terdapat segala sesuatu untuk dijadikan pedoman dalam melaksanakan pendidikan. Kurikulum ini diibaratkan sebagai “Jembatan” yang menentukan kemana arah pendidikan. Kurikulum sangat penting bagi sebuah lembaga pendidikan karena kurikulum menentukan kualitas pendidikan serta pengalaman belajar untuk peserta didik dan lulusannya memiliki wawasan yang luas.

Kurikulum Pendidikan merupakan rencana yang disusun secara sistematis yang akan diberikan kepada peserta didik dalam proses pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan sesuai dengan pendapat Setiadi, (2016) bahwa kurikulum berfungsi sebagai dasar bagi lembaga pendidikan untuk melanjutkan pendidikan dan mencapai tujuan tertentu. Setiap mata pembelajaran yang ada di sekolah, mempunyai kurikulum sendiri dengan tujuan proses pendidikan dan pembelajaran berjalan dengan sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pendidikan dilaksanakan di persekolahan pada jenjang sekolah menengah pertama dengan menggunakan kurikulum 2013 dengan Struktur kurikulum terdiri atas sejumlah mata pelajaran, beban belajar, dan kalender pendidikan. Mata pelajaran wajib diikuti oleh seluruh peserta didik di satu satuan pendidikan pada setiap satuan atau jenjang pendidikan. Mata pelajaran yang diberikan sesuai struktur kurikulum pada jenjang sekolah menengah pertama yaitu diantaranya mata pelajaran: pendidikan agama, pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan, bahasa Indonesia, matematika, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, bahasa Inggris, seni budaya, prakarya, pendidikan jasmani olah raga, dan kesehatan.

Menurut Merryko Wahyu (2019) Pendidikan jasmani adalah tingkatan program pendidikan yang membantu setiap siswa secara keseluruhan, terutama melalui pengalaman gerak. Ini bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan integral setiap siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain domain pembelajaran, yaitu: psikomotor, kognitif, dan afektif. Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai

sikap dan membiasakan hidup sehat, memacu aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.

Partisipasi siswa dalam pembelajaran sangatlah penting untuk menciptakan pembelajaran yang aktif dan kreatif Pendidikan olahraga merupakan disiplin ilmu yang didominasi praktik pada aktivitas fisik dan sedikit teori. Tujuan tersebut merupakan pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugasnya, tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara matang, dengan berpedoman pada ilmu mendidik. Dengan demikian, hal terpenting untuk disadari oleh guru pendidikan jasmani adalah bahwa ia harus menganggap dirinya sendiri sebagai pendidik, bukan hanya sebagai pelatih atau pengatur kegiatan.

Menurut Dini Rosdiani (2013) dalam sistem pendidikan nasional pendidikan jasmani adalah metode yang memanfaatkan aktivitas fisik yang direncanakan dengan teliti bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani merupakan proses interaksi antar siswa dengan lingkungan dengan memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional Pendidikan jasmani yang didominasi gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau lapangan, namun hal tersebut tidak dapat dilaksanakan karena adanya pandemi Covid-19, berbagai keterbatasan pada akses internet dan kemampuan operasional pada fitur-fitur *online* menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani selama Covid-19 menemui berbagai hambatan dan kendala yang tidak dapat terlaksana sesuai RPP.

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan. Menurut Thivel et al. (2018) mengungkapkan bahwa Aktivitas fisik harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang tepat, bukan sembarangan. Untuk tetap terkontrol saat berolahraga, Anda harus mempertimbangkan usia dan kondisi fisik Anda. Pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang

meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat metabolisme dasar dikenal sebagai aktivitas fisik. Ini mencakup modalitas, frekuensi, intensitas, durasi, dan situasi di mana tindakan dilakukan.

Menurut Supriyanto *et al.* (2021) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, yang berarti bahwa tubuh masih memiliki tenaga untuk mengatasi tugas tambahan atau tugas berikutnya. Dengan kata lain, setelah melakukan aktivitas, seseorang masih memiliki energi dan semangat untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari.

Sejalan dengan pendapat diatas Nurhasan & Aip Syarifuddin (2005) mengungkapkan bahwa beberapa hal yang perlu diketahui Untuk meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan, daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketetapan, reaksi, dan keseimbangan adalah semua aspek kebugaran fisik. Tidak hanya masyarakat ini sangat peduli dengan olahraga, mereka juga berolahraga secara teratur. Saat ini, semua orang harus berolahraga. Akibatnya, olahraga telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari penduduk negara tersebut. Metode untuk meningkatkan kebiasaan gerak adalah dengan mendorong orang-orang untuk berpartisipasi secara aktif dalam beraktivitas. Menurut Yudik Prasetyo (2013) Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit seperti diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas, cedera, dan penyakit jantung. Mereka juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres, dan kecemasan, serta meningkatkan energi, kualitas tidur, kemampuan untuk berkonsentrasi, dan tingkat kepercayaan diri.

Upaya dalam mencapai tujuan mata pelajaran penjasorkes yaitu dengan memanfaatkan aktivitas fisik/aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang membakar kalori, memiliki variasi intensitas, frekuensi, dan waktu, serta dapat meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terarah, terprogram, dan sistematis, maka tujuan mata pelajaran penjasorkes akan dapat tercapai dengan maksimal. Suharjana (2013) Mengungkapkan bahwa Mengembangkan aspek kebugaran jasmani adalah salah satu tujuan penjasorkes yang telah disebutkan. Kemampuan seseorang untuk

melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya tanpa kelelahan yang berlebihan dikenal sebagai kebugaran jasmani. Seperti yang diungkapkan oleh Nurcahyo (2011) Tujuan pengembangan aspek kebugaran jasmani peserta didik Tujuan peningkatan aspek kebugaran jasmani peserta didik adalah untuk meningkatkan kondisi fisik mereka sehingga mereka lebih siap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Ini dapat dicapai melalui berbagai macam aktivitas fisik, seperti yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, penjasorkes, dan tugas rumah yang memerlukan kebugaran jasmani, semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan siswa, semakin sehat mereka.

Seperti yang diungkapkan oleh Lutan (2002) Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas yang baik juga akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti belajar, berolahraga, dan bermain tanpa kelelahan. Peserta didik yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik juga akan melakukan prestasi yang baik.

Berdasarkan observasi peneliti melalui jurnal terkait aktifitas fisik di masa pandemic Covid-19 dalam negeri maupun luar negeri yang sudah terbit mayoritas peserta didik hanya bermain gadget, laptop, duduk dan mengobrol di kelas pada saat jam istirahat serta kurang aktif bergerak dalam pembelajaran penjasorkes, karena jika banyak berkeringat peserta didik merasa kurang nyaman pada pelajaran berikutnya.

Senada dengan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang diindikasikan rendah, tingkat kesegaran jasmani peserta didikpun patut dipertanyakan pasca pandemi COVID-19 ini. Berdasarkan pada observasi saat pembelajaran berlangsung, hasil observasi menunjukkan sebagian peserta didik terlihat mengantuk, mengeluh, dan tidak bersemangat ketika pembelajaran dalam jaringan saat teori dan terlihat cepat lelah saat praktek keterampilan olahraga berlangsung. Hal ini merupakan indikasi dari kualitas kesegaran jasmani peserta didik yang kurang baik. Tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang rendah diindikasikan merupakan dampak dari tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang rendah dan waktu istirahat yang kurang Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat sebuah judul yaitu **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pasca**

Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas VII SMPN 16 Kota Semarang”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah yang muncul sebagai berikut:

1. Rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan peserta didik di sekolah maupun di rumah pasca pandemi COVID-19.
2. Peserta didik terlihat mengantuk, tidak bersemangat, dan cepat lelah saat pembelajaran daring maupun luring.
3. Belum pernah dilakukan tes TKPN kepada peserta didik karena pelaksanaan tes TKPN kurang praktis, membutuhkan tempat yang luas, peralatan yang banyak, testor yang banyak dan waktu pelaksanaan yang relatif lama.
4. Belum diketahuinya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi COVID-19 pada peserta didik kelas VII SMP N 16 Kota Semarang.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani Pasca pandemi Covid-19 pada siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di uraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi Covid-19 pada siswa kelas VII SMPN 16 Kota Semarang

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

- a. Dapat menambah wawasan tentang pentingnya kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani dan upaya menjaga serta meningkatkan kesegaran jasmani.
- b. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas menggunakan instrumen PAQ-A
- c. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan instrumen TKPN.
- d. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
- e. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan yang penting bagi para peneliti di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

1.5.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

1. Sekolah

Bagi sekolah dapat dijadikan bahan pertimbangan melaksanakan pengukuran tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas menggunakan instrumen PAQ-A, pengadaan peralatan untuk melaksanakan tes TKPN serta kebijakan sekolah untuk pengadaan kegiatan yang dapat menjaga kebugaran jasmani semua warga sekolah

2. Guru

Bagi guru penjas diharapkan dapat memberikan masukan pada guru untuk meningkatkan pemahaman terhadap instrumen PAQ-A dan TKPN, memberikan informasi yang nyata tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani peserta didik, serta dapat menjadi acuan untuk mendesain pembelajaran maupun tugas pekerjaan rumah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani peserta didik

3. Siswa

Bagi peserta didik diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani nya, sehingga peserta didik akan termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik pembelajaran penjas pembelajaran penjas

4. Peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga dapat menjadi bahan acuan atau dasar penelitian lanjutan

1.5.3 Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini bisa membantu meningkatkan aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani peserta didik. Sekaligus bisa membantu untuk membuat anak tidak bosan belajar dirumah.

1.5.4 Dilihat dari Isu serta Aksi Sosial

Bagi masyarakat, sebagai tambahan referensi pengetahuan tentang pengetahuan tentang tingkat aktivitas fisik pembelajaran penjas dan kebugaran jasmani. Serta dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penyusunan skripsi bisa berjalan dengan sistematis. Maka penulis akan membuat sistematika penelitian/struktur organisasi. Struktur organisasi akan disusun sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan dengan fenomena yang diamati sesuai fakta dan permasalahan di lapangan, mencari gagasan tentang topik penelitian yang akan dilakukan, menentukan tujuan dan harapan yang dari hasil penelitian

BAB II Kajian Pustaka

Bab ini memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Kajian pustaka yang berisikan teori-teori, adapun kerangka berpikir dan hipotesis

BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, populasi dan sampel, lalu prosedur penelitian, variabel penelitian hingga langkah-langkah

analisis data dan teknik pengumpulan data yang dijalankan.

BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya

BAB V Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi tentang kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran peneliti sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil temuan peneliti.