

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di era *globalisasi* ini setiap orang dimudahkan dengan kemajuan teknologi dan informasi yang begitu cepat, hal ini memudahkan juga untuk setiap orang mendapatkan informasi dari media teknologi apapun, tidak hanya orang dewasa yang bisa merasakan dan menggunakan teknologi, anak - anak pun bisa menggunakan teknologi tersebut. Hal ini pun bisa berdampak pada perubahan perilaku yang menimbulkan ketidakseimbangan dalam melakukan aktivitas fisik, karena para anak akan lebih memilih permainan yang ada di dalam *gadget* dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik diluar rumah, tentunya ini akan berdampak terhadap kebugaran jasmani dan juga bisa menyebabkan obesitas apabila kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak. Salah satu penyebab tertinggi perilaku *sedentary* pada anak dan remaja yaitu disebabkan dari penggunaan *gadget* dan media teknologi.

Menurut Rusli et al., (2021) mengemukakan bahwa studi dari Cina menunjukkan 63,9% anak mulai menggunakan internet pada usia 6 – 9 tahun, serta 18% menggunakan internet sebelum usia 9 tahun, jumlah anak sekolah dasar di Jepang yang memiliki *gadget* juga mengalami peningkatan lebih dari 10 kali lipat dari 2012, berkisar 2,1 – 2,7% menjadi 23,4% pada tahun 2016, jumlah keseluruhan dari penggunaan komputer lebih dari 1 jam setiap harinya pada anak berusia 5 – 11 tahun di Amerika Serikat meningkat dari 43% menjadi 56% pada tahun 2001 – 2016. Sedangkan Badan Pusat Statistik (2021) menjelaskan bahwa penggunaan teknologi pada anak usia 5 – 24 tahun terus meningkat, pada tahun 2020 ada 59,33% siswa yang menggunakan internet, angka ini tumbuh pesat dari 33,98% pada 2016, dalam waktu dua tahun siswa sekolah dasar yang menggunakan internet meningkat menjadi 35,97% pada 2020 dari sebelumnya 16,64% pada 2018.

Menurut *American Academy of Pediatrics* (AAP) dalam penelitian Mery Anggraeni, (2017) mengemukakan bahwa, *gadget* tidak diperbolehkan untuk anak di bawah usia 13, dan menyarankan agar orang tua membuat batasan waktu bermain *gadget* yang baik, yaitu antara 1 – 2 jam per hari. Gaya hidup anak yang sudah berubah dari zaman ke zaman, yang saat ini kebanyakan anak ber-

*sedentary*, perilaku *sedentary* adalah perilaku seseorang yang waktunya lebih banyak dihabiskan dengan intensitas aktivitas fisik yang rendah, seperti duduk, berbaring, dan screen time. Tentunya apabila kesehariannya dihabiskan dengan *screen time* tanpa adanya tambahan aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas. Aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat, diantaranya dapat mencegah penyakit tidak menular (WHO, 2016), mengurangi perilaku screen time seperti lamanya duduk dan berbaring dapat mengurangi risiko obesitas pada anak – anak (Widiyani, 2020) , Oleh karena itu harus diimbang dengan aktivitas fisik yang cukup agar dapat mencegah penimbunan enenrgi sehingga menyebabkan kenaikan berat badan (Kemenkes , 2018).

Maka dari itu para guru harus memberikan suatu pembelajaran dan juga aktivitas fisik yang ter program agar para anak dapat beraktivitas dengan baik sekaligus meminimalisir perilaku *sedentary*, seperti yang dikatakan oleh Wang et al., (2013) bahwa anak-anak dan remaja cenderung memiliki gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan menghabiskan hampir 6 jam hingga 8 jam per hari untuk duduk. Oleh karena itu, kita harus mengetahui jumlah dan cara yang tepat dalam memberikan aktivitas fisik pada anak agar anak bisa melakukan dan lebih semangat lagi dalam beraktivitas fisik. Dengan ini maka pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang sangat penting dan merupakan media pembelajaran dari pendidikan umum, karena pendidikan jasmani tentunya akan banyak melakukan aktivitas jasmani pada pembelajarannya. Hal yang menjadi permasalahan anak pada zaman ini, yaitu tidak terlalu senang dalam melakukan aktivitas jasmani dan lebih tertarik pada aktivitas dengan menggunakan *gadget*, padahal pendidikan jasmani ini sangat penting untuk perubahan fisik ataupun mental seorang anak.

Menurut Mahendra dalam (Fikri, 2016) Pendidikan jasmani pada mulanya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam diri seseorang, baik fisik, mental, maupun emosional. Seperti yang dikatakan lebih lanjut oleh Mahendra (2009) bahwa program pendidikan jasmani memiliki keunikan, yaitu selain bisa mengembangkan psikomotor anak, program pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak dalam pencapaian keterampilan gerakannya. Guru pendidikan jasmani harus bisa memahami ilmu dari pendidikan

jasmani tersebut, karena ada yang berpendapat guru pendidikan jasmani cenderung mengklam bahwa pekerjaan mereka praktis, namun pada dasarnya untuk mengajar kegiatan fisik yang dapat membantu siswa menjalani hidup yang baik (Andriyani, 2014). Dalam kaitannya pembelajaran pendidikan jasmani tentunya guru juga harus memperhatikan aktivitas fisik dari masing - masing anak, agar ketika akan menerapkan pembelajaran aktivitas fisik juga seorang guru dapat menerapkan program nya dengan baik dan bermanfaat bagi kebugaran jasmani para anak.

Maka kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting bagi tubuh manusia khususnya bagi anak, karena apabila kebugaran jasmani anak tersebut bagus, anak akan lebih aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan tubuh terjaga dan tidak mudah sakit, sebaliknya jika anak yang kebugaran jasmani nya kurang maka akan berpengaruh terhadap kurangnya anak dalam bergerak. Menurut Janah et al., (2016) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena hal tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari – hari khususnya dalam proses pembelajarannya, seperti yang dikatakan oleh Indrawati Fitri (2015) mengemukakan bahwa anak harus melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak, sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani dan memperbaiki status berat badan anak selama sekolah, karena adanya tindakan yang saling berhubungan dari kebugaran kebugaran jasmani dan status berat badan anak.

Dengan ini kebugaran jasmani sangat penting bagi anak – anak karena merupakan suatu kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik khususnya ketika pembelajaran. Menurut WHO (2016) menyatakan bahwa olahraga adalah subkategori aktivitas fisik yang direncanakan, dan terarah dalam arti peningkatan atau pemeliharaan satu atau lebih komponen kebugaran fisik yang menjadi tujuan. WHO juga merekomendasikan bahwa anak – anak dan remaja harus melakukan setidaknya rata – rata 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga tinggi, sebagian besar aktivitas fisik aerobik minimalnya sekali dalam seminggu, tetapi tidak hanya dengan aktivitas aerobik saja harus juga ditambahkan dengan aktivitas yang memperkuat otot dan tulang yang minimal harus dilakukan selama tiga kali dalam seminggu.

Beberapa penjelasan diatas sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membahas tentang aktivitas *sedentary* dan kebugaran jasmani, dalam penelitian tersebut, penulis mengemukakan bahwa tingkat kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Ngimbang termasuk kurang baik, karena masih ada sebagian peserta didik yang mengalami kelelahan berlebih, hal tersebut terbukti dari wawancara yang dilakukan penulis dengan guru PJOK. Hasil wawancara tersebut bahwa penyebab kurang baiknya tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah aktivitas *sedentary*, karena di sekolah peserta didik mendapatkan tiga jam mata pelajaran PJOK dengan waktu 40 menit setiap satu jam mata pelajaran, dan siswa hanya melakukan dua jam mata pelajaran PJOK di lapangan, sedangkan di luar dari jam tersebut peserta didik menghabiskan waktunya dengan duduk, membaca, jajan di kantin dan berangkat atau pulang naik kendaraan bermotor. Sehingga selama di sekolah dalam satu minggu peserta didik mendapatkan aktivitas fisik kurang lebih 80 menit.

Dari hasil kuisioner tentang perilaku *sedentary*, bahwa aktivitas *sedentary* tertinggi terdapat pada aktivitas menonton TV dengan rata – rata 67,9 menit/hari, sedangkan aktivitas *sedentary* terendah terdapat pada aktivitas menggunakan komputer untuk mengerjakan tugas sekolah, dengan rata – rata 3,5 menit/hari. Sedangkan total aktivitas *sedentary* secara keseluruhan dengan rata – rata 280,8 menit/hari termasuk dalam aktivitas *sedentary* dengan durasi sedang, yaitu diantara 121 – 300 menit/hari. Sedangkan aktivitas *sedentary* yang sering dilakukan adalah penguasaan media teknologi dan juga lamanya waktu duduk. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui terdapat faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran peserta didik, seperti kemajuan teknologi, status ekonomi, pendidikan dan jam kerja yang lama atau sekolah yang menerapkan *full day school* yang menyebabkan banyak peserta didik mengalami kelelahan sehingga peserta didik lebih memilih istirahat di rumah dengan cara menonton TV atau menggunakan *gadget*.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti yang saat ini sedang menekuni bidang prodi PGSD Pendidikan Jasmani tertarik untuk mengungkap “Hubungan tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar”. Penelitian akan dilaksanakan pada anak sekolah dasar dengan kisaran usia 10 – 12 tahun. Karena banyaknya para anak dengan berperilaku

*sedentary* dan juga mengabaikan aktivitas fisik yang tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para anak. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bahwa antara tingkat *sedentary behavior* dan kebugaran jasmani terdapat hubungan yang saling berkaitan. Selain digunakan untuk menunjukkan adanya hubungan diantara variabel tersebut, diharapkan pula sebagai pengetahuan baru sehingga dapat lebih paham dalam memandang pendidikan jasmani.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang penelitian, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *sedentary behavior* siswa di SD?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di SD?
3. Apakah terdapat hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini diidentifikasi tujuan umum dan tujuan khusus

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Adapun tujuan umum dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat *sedentary behavior* siswa SD
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SD
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan umum dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Untuk mengetahui hubungan tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin pada anak usia 10 – 12 tahun.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Secara Teori**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi masyarakat, akademisi khususnya guru, dan dapat dijadikan sumber rujukan bagi peneliti lain untuk meneliti variabel yang relevan dalam mendapatkan informasi tentang hubungan *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar. Sehingga bisa mengetahui keterkaitannya antara *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani.

#### **1.4.2 Secara Praktik**

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan keterhubungannya dengan *sedentary behavior*.
2. Bagi anak, melalui penelitian ini peneliti berharap anak lebih banyak lagi dalam ber aktivitas fisik dan lebih mengurangi perilaku *sedentary behavior* agar kebugaran jasmaninya lebih terkontrol.
3. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai dampak perilaku *sedentary behavior* terhadap kebugaran jasmani anak, sehingga guru bisa menyiapkan program pembelajaran yang lebih tersusun agar anak dapat selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin.
4. Bagi sekolah, penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dalam membuat kebijakan yang berkenaan mengenai hal – hal yang mempengaruhi perilaku *sedentary behavior* pada anak, dan dapat menerapkan program yang tepat agar kebugaran jasmani anak bagus dan juga terjaga meskipun tidak hanya di dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

#### **1.4.3 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Memberikan arahan kebijakan dalam pengembangan Pendidikan di sekolah dasar dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi tingkat aktivitas *sedentary behavior* pada siswa sekolah dasar.

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

Memberikan wawasan kepada semua pihak mengenai tingkat *sedentary behavior* dan kebugaran jasmani 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 tingkat *sedentary behavior* dan kebugaran jasmani siswa, rumusa masalah menjelaskan permasalahan apa yang akan diteliti, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani”?, 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**

Kajian pustaka ini berisi konsep-konsep, teori-teori, dalil-dalil, dan hukum-hukum dalam bidang yang dikaji. Dan juga berfokus pada topik yang dikaji dengan mengedepankan sumber rujukan yang terkini. Pada bab ini teori-teori yang dicantumkan mengenai *sedentary behavior* dan kebugaran jasmani.

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

Metode penelitian memuat tentang; 1. Desain penelitian bagian ini penulis menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif; 2. Partisipan menjelaskan partisipan yang terlibat; 3. Populasi dan sampel pada bagian ini penulis menyampikan populasi yang digunakan yaitu kelas V SD Negeri Pancasila dan teknik sampel yang digunakan teknik yaitu total *sampling*; 4. Instrumen penelitian, bagian ini penulis menjelaskan tes dan alat yang akan dipakai untuk penelitian ini; 5. Prosedur penelitian bagian ini penulis menjelaskan mengenai langkah - langkah penelitian; 6. Analisis data bagian ini penulis memamparkan teknik analisis data yang digunakan.

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

Memuat tentang temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dan pembahasan mengenai temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan pada rumusan masalah.

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

Memuat tentang kesimpulan dan saran pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan sekaligus mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian mengenai hubungan tingkat *sedentary behavior* dan kebugaran jasmani.