

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan meningkatnya kemakmuran dan kecanggihan teknologi yang cukup pesat, menyebabkan ketidakseimbangan pada pola perilaku manusia. Menurut (Ramadona, 2018, hlm.1). Manusia mengalami perubahan pola perilaku menjadi serba instan karena serba termudahkan oleh kecanggihan teknologi. Meningkatnya konsumsi teknologi memiliki kelebihan dan kekurangan kepada seseorang tanpa terkecuali anak-anak. Kemajuan teknologi juga berdampak negatif pada masyarakat termasuk anak-anak. Melihat masa lalu penuh dengan aktivitas yang dilakukan menjadikan pertumbuhan dan perkembangan terutama dalam segi fisik sangat meningkat dan bermanfaat untuk masa sekarang, contoh seorang kakek yang berusia sekitar 60 tahun yang masih mampu bekerja disawah, seorang bapak usia 50 tahun masih bisa melakukan aktivitas fisik dengan bersepeda dan bermain bulu tangkis, Hal tersebut pengaruh dari aktivitas yang dilakukan pada masa usia dini (Herliana, dkk.,2023, hlm.34). Berbeda dengan masa sekarang dimana kemajuan teknologi pada saat ini seakan membuat pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat. Namun bukan karena adanya teknologi saja yang menjadi faktor penghambatnya, tetapi dikarenakan manusianya yang menginginkan teknologi menjadi alat bantu untuk mengefesienkan pekerjaan. Terutama berbagai pekerjaan yang harus membutuhkan aktivitas gerak.

Gaya hidup yang kurang aktif atau kurang olahraga merupakan faktor risiko penyakit hipokinetik (Majid, 2020, hlm.75). Akibatnya, kondisi ini sering dikenal sebagai penyakit perilaku. Selain itu, kondisi ini terjadi secara terus menerus atau memiliki “fase inkubasi” (masa laten) yang panjang, sehingga menjadi penyakit kronis. Hal ini akan menjadikan pertumbuhan dan perkembangan gerak anak akan menjadi terhambat. Hipokinetik adalah gangguan yang ditandai dengan perilaku menetap, seperti menggunakan remote control, komputer, elevator, dan eskalator, tanpa adanya aktivitas fisik, yang menyebabkan penyakit. Penyakit hipokinetik adalah suatu kondisi yang ditandai dengan tidak aktif atau gaya hidup yang tidak banyak bergerak (Kusuma et al., 2019, hlm.21).

Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih (Ardiyanto dan Mustafa, 2021, hlm.5). Terdapat beberapa faktor yang diketahui berhubungan dengan aktivitas fisik. Jenis kelamin laki-laki ditemukan lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Individu dengan persepsi manfaat yang kuat terhadap aktivitas fisik cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan persepsi manfaat yang lemah. Sebaliknya individu dengan persepsi hambatan yang kuat cenderung tidak melakukan aktivitas fisik (Abadini & Wuryaningsih, 2019, hlm.15).

Adapun perbedaan faktor aktivitas fisik di luar negeri dan negara berkembang dapat sangat bervariasi tergantung pada berbagai faktor seperti budaya, infrastruktur, aksesibilitas, dan kondisi lingkungan. Di luar negeri, terutama di negara-negara maju, seringkali terdapat lebih banyak fasilitas dan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Misalnya, terdapat banyak taman, jalur sepeda, fasilitas olahraga, dan klub kebugaran yang memudahkan orang untuk menjaga kebugaran dan aktif secara fisik. Disisi lain di negara berkembang, faktor-faktor seperti kurangnya infrastruktur yang memadai, keterbatasan aksesibilitas, dan masalah keamanan bisa menjadi hambatan untuk beraktivitas fisik. Namun, di beberapa negara berkembang, aktivitas fisik sering kali merupakan bagian alami dari kehidupan sehari-hari karena masyarakat lebih cenderung melakukan pekerjaan fisik seperti berjalan kaki, bekerja di ladang, atau melakukan aktivitas rumah tangga yang memerlukan tenaga fisik. Selain itu, faktor budaya juga memainkan peran penting. Di beberapa negara, olahraga atau aktivitas fisik tertentu mungkin lebih populer atau dianggap lebih penting daripada yang lain, dan ini dapat memengaruhi tingkat partisipasi dan preferensi aktivitas fisik. Ketika berbicara tentang faktor aktivitas fisik, penting untuk mempertimbangkan konteks lokal dan kondisi khusus dari masing-masing negara dan wilayah.

Anis Masykuri, (2010, hlm.50-51) *Boarding School* adalah himpunan komponen yang saling berkaitan dalam suatu lembaga yang di dalamnya tidak hanya memberikan pengajaran, akan tetapi menyatukan antara tempat tinggal dan sekolah. Sedangkan komponen yang termasuk dalam sistem *boarding school* yakni pondok, santri, pengurus dan kitab. Dalam *boarding school* ini siswa tidak hanya

belajar ilmu pengetahuan umum, tetapi siswa juga belajar ilmu keagamaan. Dinilai dengan menerapkan sistem *boarding school* dapat mempermudah dalam proses pembentukan karakter siswa. Dalam *boarding school* proses pembiasaan dengan tujuan untuk pembentukan karakter mudah dilaksanakan dan perilaku siswa akan dapat dipantau oleh pembimbing selama 24 jam.

Adapun aktivitas fisik di dalam *Boarding School* ini memiliki ke khasannya yang berbeda dari sekolah lainnya seperti: 1). Kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, sekolah *boarding school* sering menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang mencakup aktivitas fisik, seperti olahraga, seni bela diri, hiking, mendaki, atau berenang. Ini tidak hanya membantu siswa untuk tetap aktif, tetapi juga mempromosikan keterlibatan sosial dan pengembangan ketrampilan. 2). Kompetisi Antar-Sekolah 3). Program Kesehatan dan kebugaran, sekolah *boarding school* memiliki program Kesehatan dan kebugaran yang terstruktur, yang mungkin mencakup kelas-kelas seperti yoga, aerobic, atau latihan kekuatan. Program-program ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan fisik dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh. 4). Fasilitas olahraga yang lengkap, sekolah *boarding school* sering dilengkapi fasilitas olahraga yang lengkap, seperti lapangan, kolam renang, gymnasium, atau pusat kebugaran. Ini memberikan siswa akses mudah untuk melakukan aktivitas fisik baik dalam maupun diluar jam sekolah. 5). Pengawasan dan pembinaan, karena siswa tinggal di asrama, pengawasan dan pembinaan terhadap aktivitas fisik sering kali lebih terstruktur dan terjadwal. Guru dan staff pengasrama dapat memastikan bahwa siswa terlibat dalam kegiatan yang bermanfaat dan sehat bagi perkembangan. 6). Budaya Kesehatan dan kebugaran, budaya *boarding school* mendorong gaya hidup yang sehat dan aktif. Ini dapat tercermin dalam kebijakan sekolah terkait makanan, jadwal tidur, atau kegiatan rekreasi yang didukung oleh sekolah. Aktivitas fisik di sekolah *Boarding* berperan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa. Dengan menyediakan berbagai kesempatan dan fasilitas, sekolah *boarding* berusaha untuk memastikan bahwa siswa dapat mencapai potensi mereka dalam bidang Kesehatan dan kebugaran. Baharudin, (2010, hlm.221) *Full Day School* merupakan sekolah sepanjang hari atau proses belajar mengajar yang dilakukan mulai pukul 06.45-15.00 dengan waktu istirahat setiap dua jam sekali. Sekolah reguler merupakan

sekolah umum, tidak memuat program tambahan secara khusus didalamnya, secara umum pembelajaran berlangsung dari pagi hingga siang hari, yaitu pukul 07.00-12.30 WIB (Wirawan & Juanita, 2016, hlm.1). Dengan demikian anak memiliki waktu untuk berinteraksi dengan keluarga dan lingkungan rumah. Dalam hal ini orangtua juga akan memiliki waktu lebih banyak untuk berinteraksi dengan anak-anak (Drzal, Grining & Carren'o, 2008, hlm.2).

Maka sebab itu masalah adanya perbedaan aktivitas fisik disetiap sekolahnya memiliki perbedaan durasi dan jenis aktivitas, tentunya dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan anak dalam aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putra, dkk, 2018) membahas bahwa anak-anak yang jarang melakukan aktivitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas, aktivitas fisik berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. *Boarding School* sendiri memiliki perbedaan dengan lebih terjadwal dan terstruktur dan biasanya lebih banyak waktu yang dialokasikan untuk kegiatan olahraga dan kegiatan di luar ruangan biasanya berlatih dilakukan pada sore atau program kegiatan di luar ruangan pada akhir pekan. Sedangkan untuk *Full Day School* memiliki jadwal yang padat, yang mencakup waktu belajar di kelas dan mungkin beberapa kegiatan ekstrakurikuler dan dapat diprogram sebagai bagian dari kegiatan harian atau dalam kurikulum sekolah, tetapi waktu untuk olahraga mungkin lebih terbatas dibandingkan dengan sekolah asrama untuk waktunya biasanya pada jam olahraga atau sesi khusus selama jam istirahat atau sesi tambahan di luar jam sekolah. Dan terakhir Sekolah Reguler lebih banyak fleksibilitas dalam menentukan seberapa banyak waktu yang mereka habiskan untuk olahraga atau kegiatan fisik tambahan, dan mengikuti kebijakan dan kurikulum sekolah tertentu. Waktunya biasanya dengan adanya program ekstrakurikuler atau ditawarkan sebagai pilihan tambahan setelah jam sekolah.

Dari penjelasan-penjelasan diatas tampaknya terdapat hasil yang berbeda dalam satu penelitian berdasarkan Sekolah *Boarding School*, *Full Day School* dan Sekolah Reguler yang memiliki tingkatan aktivitasnya masing-masing. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Faishol (2021) yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar kelas atas. Kelemahan pada penelitian ini hanya meneliti anak

sekolah dasar kelas atas, maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan melengkapi kekurangan dari instrument yang sudah diteliti.

Penelitian ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Hidayat et al. (2021) dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School* dan siswa *Non-Boarding School* di Smp Muhammadiyah 04 Sukarejo. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa *boarding school* dan siswa *non-boarding school* di Smp 04 Sukarejo. Kelemahan pada penelitian ini, yakni hanya meneliti siswa Smp. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melengkapi kekurangan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Hidayat dkk.

Berdasarkan uraian diatas penulis melihat penelitian ini penting dilakukan, untuk menjawab pro dan kontra pada penelitian sebelumnya terkait dengan judul yang akan diambil yaitu “Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* Dan Sekolah Reguler”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah terdapat perbedaan level aktivitas fisik siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler?”

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang di tentukan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Perbedaan Level aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik dari berbagai aspek yang dikaji. Adapun juga manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari segi teori, dalam penelitian ini dapat di jadikan salah satu sumber untuk pembaca serta penulis dengan adanya ilmu pengetahuan baru, serta memberikan landasan untuk para peneliti yang akan meneliti sejenis penelitian ini pada umumnya untuk memahami serta mengetahui secara detail Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler.

1.4.2 Manfaat Segi Kebijakan

Manfaat dari segi kebijakan, memberikan kebijakan pada orang tua, masyarakat sekolah betapa pentingnya memahami serta mengetahui Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis ini untuk peneliti, mahasiswa memberikan gambaran, referensi mengenai Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler, serta bagi orang tua dan masyarakat sekolah dapat memahami Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler.

1.4.4 Manfaat Segi Isu Serta Aksi Sosial

Manfaat segi isu ini di harapkan dapat memberikan manfaat yang maksimal terutama terkait dengan Perbandingan Level Aktivitas Fisik Siswa *Boarding School Full Day School* dan Sekolah Dasar Reguler, dan dapat memberikan informasi pengaruh sosial orang tua, masyarakat sekolah.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan sesuai dengan Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2021 yang ditetapkan oleh Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 7867/UN40/HK/2021, yang didalamnya terdiri dari:

1. BAB I Pendahuluan, bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, idetifikasi masalah, tujuan, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka, bab ini membahas mengenai kajian Pustaka yang menjelaskan penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, bab ini membahas tentang desain penelitian, partisipasi, populasi dan sample, instrument penelitian, prosedur penelitian, analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian, bab ini membahas mengenai hasil penelitian dan hasil kepustakaan dari judul penelitian.
5. BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi, bab ini membahas mengenai kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian.

Lula Amelia, 2024

PERBANDINGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK SISWA BOARDING SCHOOL, FULL DAY SCHOOL, DAN SEKOLAH DASAR REGULER

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu