

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013, hlm. 139) memaparkan bahwa melakukan aktivitas fisik teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem pembuluh darah, yang artinya upaya pemeliharaan kesehatan dapat dilakukan melalui aktivitas fisik. Kebiasaan pola hidup sehat menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk menjaga kekebalan tubuh kita dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dirumah seperti *jogging track*, senam, dsb.

Sasaran orang sehat 2020 adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani melalui aktivitas sehari-hari. Dilansir dari *Journal of American College Health* mengungkapkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran yaitu:

“Sasaran orang sehat 2020 adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup melalui aktivitas fisik sehari-hari. American Health Association and Physical Activity Guidelines Advisory Committee telah merekomendasikan aktivitas aerobik intensitas sedang yang berlangsung setidaknya 30 menit lima hari per minggu selama total 150 menit atau aktivitas aerobik yang kuat yang berlangsung setidaknya 25 menit tiga hari per minggu selama total 75 menit; atau kombinasi aktivitas aerobik sedang dan kuat. Perlawanan sesi pelatihan juga dianjurkan karena mereka membantu meningkatkan massa otot, komposisi tubuh, kekuatan dan fungsi fisik.” (Mahat & Zha, 2020).

Aktivitas fisik dapat dilakukan di rumah, di tempat kerja, selama dalam perjalanan dan selama waktu luang seperti dalam latihan fisik. Latihan fisik adalah bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang-ulang dan memiliki tujuan akhir atau menengah untuk peningkatan atau pemeliharaan kebugaran jasmani (Hagströmer & Franzén, 2017). Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan

kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. (WHO, 2010). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu aktifitas yang berhubungan dengan kegiatan olahraga yang ketika dilakukan dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik ketika dilakukan secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari pola gaya hidup sehat.

Perhatian dalam pendidikan jasmani semakin terfokus pada promosi aktivitas fisik, sebagian besar program pendidikan jasmani terus berlanjut untuk menekankan pengujian kebugaran fisik sebagai bentuk penilaian utama (Welk, 2008). Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik, 2013, hlm. 21). Dengan melakukan rutin aktivitas fisik dirumah, kesehatan kita maupun kebugaran jasmani akan selalu terjaga. Untuk mempertahankan aktivitas fisik lebih lama atau tahan lama maka kebugaran jasmani (*physical fitness*) perlu dipertahankan sehingga tubuh tidak cepat lelah. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kesanggupan dan 3 kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000, hlm. 28). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Dengan status Kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat memperoleh nilai penjas yang tinggi. Status kebugaran yang baik bukan hanya

bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik lebih baik saat berada dirumah.

Menurut Agustini (2007, hlm. 7), bahwa: Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Oleh karena itu menjaga kebugaran jasmani adalah salah satu dari bagian penting menjaga kesehatan.

Menurut Soemosasmito dalam Nursal (2015, hlm. 2), bahwa : Pentingnya kebugaran jasmani juga tercantum dalam kurikulum Penjasorkes dimana tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah sebagai berikut;

- 1) Untuk menumbuhkembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan
- 2) Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat
- 3) Mengembangkan, melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan, bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Berdasarkan hasil observasi berupa wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru olahraga di SMA Negeri 1 Majalaya didapatkan hasil yaitu, kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Majalaya dalam tingkat cukup dan perlu ditingkatkan. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil tes yang dilakukan oleh guru olahraga di SMA Negeri 1 Majalaya yang dilakukan satu tahun sekali.

Sekolah merupakan salah satu tempat yang tepat untuk memulai upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak namun untuk saat ini adanya pandemi covid-19 semua sekolah diliburkan, sehingga kegiatan olahraga yang biasa dilakukan siswa di sekolah hanya bisa dilakukan di rumah atau *work from home* (wfh). Kegiatan WFH memungkinkan siswa kurang melakukan kegiatan olahraga seperti yang biasanya dilakukan di sekolah, banyak dari siswa yang malas melakukan kegiatan aktivitas fisik tapi ada juga sebagian yang selalu menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur.

Sementara itu di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Majalaya belum memiliki program yang membuat siswa lebih aktif bergerak dirumah, seperti budaya menjaga kebugaran jasmani dirumah dengan melakukan aktifitas fisik seperti jogging dihalaman, senam maupun kegiatan yang mengeluarkan tenaga. Dari masalah tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik *work from home* (wfh) Selama Covid-19 Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Majalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis memfokuskan masalah dalam pernyataan penelitian yaitu untuk mengetahui Aktivitas Fisik *work from home* (wfh) Selama Covid-19 dihubungkan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Majalaya.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik *work from home* (wfh) Selama Covid-19 Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Majalaya.

1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain:

1. Manfaat/signifikansi teori
 - a) Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dari teori-teori penjasorkes.
 - b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam.
2. Manfaat/signifikansi kebijakan

Terjadinya permasalahan pada siswa saat mengikuti pembelajaran penjas melalui daring yang sudah di utarakan penulis sebelumnya, maka perlunya sekolah memiliki program aktif olahraga yang bisa dilakukan secara daring.

3. Manfaat/signifikansi praktik

a) Peneliti

Dapat menambah wawasan serta pengalaman langsung tentang pelaksanaan penelitian juga bagaimana cara meneliti suatu hubungan aktivitas fisik *work from home* (wfh) selama covid-19 dengan tingkat kebugaran jasmani

b) Guru atau calon guru

Dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan program membiasakan kegiatan aktifitas fisik *work from home* (wfh) selama pandemi covid-19 agar tingkat kebugaran jasmani siswa baik.

c) Siswa

Siswa yang digunakan sebagai sampel dapat mengetahui hubungan aktifitas fisik *work from home* (wfh) selama pandemi covid-19 dengan tingkat kebugaran jasmani.

d) Sekolah

Dapat memecahkan permasalahan yang terjadi saat pembelajaran daring dirumah terhadap kurangnya kegiatan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani

4. Manfaat/signifikansi isu dan aksi sosial

Dengan adanya penelitian yang dapat membuktikan hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, maka diharapkan meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya kondisi kesehatan yang baik dengan memiliki aktivitas fisik yang mendukung selama pandemi covid-19.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik *work from home* (wfh) Selama Covid-19 dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa” ini struktur penelitiannya yaitu:

1. BAB 1 Pendahuluan

Berfungsi sebagai perkenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Didalamnya terdiri dari 5 point diantaranya (1) latar belakang, (2)

rumusan masalah penelitian, (3) tujuan penelitian, (4) manfaat penelitian, (5) struktur organisasi skripsi.

2. BAB II Kajian Pustaka

Didalamnya berisi materi-materi dan teori untuk memperkuat juga sebagai landasan penulis dalam melaksanakan penelitian seperti hubungan antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memberikan pengaruh terhadap variabel lain. Variabel yang akan dibahas dalam bab ini adalah aktivitas fisik dan kebugaran jasmani

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini merupakan bagian yang penting dalam sebuah penelitian, karena didalamnya terdapat cara-cara penulis melaksanakan penelitian. Dalam bab metode penelitian, terdapat beberapa hal yang perlu dicantumkan diantaranya yaitu:

- a) Desain penelitian
- b) Partisipan
- c) Populasi dan sampel
- d) Instrumen penelitian
- e) Prosedure penelitian
- f) Analisis data

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Didalamnya berupa data-data hasil penelitian di lapangan yang selanjutnya diproses menggunakan software analisis data untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik *work from home* (wfh) selama covid-19 dengan tingkat kebugaran jasmani. Selain itu, untuk dapat menjelaskan perbedaan hasil penelitian dan teori. Maka setelah itu dengan bab IV dapat membuktikan kebenaran jawaban sementara.

5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang di dalamnya berupa penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, serta mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari penelitian ini.