

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Di era revolusi dan masa adaptasi kebiasaan baru ini, mesin dan teknologi telah menggantikan pekerjaan yang biasa dilakukan oleh manusia. Kini, manusia dianjurkan untuk hidup dengan teknologi “memikir” dan “mengingat”. Pendidikan nasional yang merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan poses pembelajaran dan suasana belajar peserta didik secara efektif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki potensi spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kebiasaan, kecerdasan dan keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, bawasannya pendidikan berupaya untuk menciptakan siswa yang aktif bagi perkembangan anak agar bisa berkembang. Salah satunya yaitu pendidikan jasmani (penjas) yang merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum, bertujuan membentuk siswa secara menyeluruh dengan mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan mental siswa. Pendidikan jasmani adalah pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani yang dalam bahasa aslinya “*physical education is education of and through movement*” (Suherman, 2009: 5).

Di masa pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai sektor. Pendidikan jasmani merupakan salah satu sektor yang juga merasakan dampak dari pandemi Covid-19 ini. Pandemi Covid-19 memberikan pembatasan sosial terhadap guru dengan murid sehingga semangat belajar tetap harus terlaksana. Meskipun demikian, pembelajaran diperintahkan untuk dilakukan di masing-masing rumah dengan menerapkan konsep pendidikan jarak jauh. Hal

tersebut memaksa terjadinya perubahan terhadap pendidikan formal di bangku sekolah menjadi belajar dari rumah dengan sistem *online* yang melibatkan kemampuan teknologi bagi pendidik maupun orang tua murid yang secara penuh mendampingi anak didik dalam proses pembelajaran.

Saputra (2019) dalam penelitiannya menjeaskan bahwa gaya hidup aktif siswa dalam kenyataannya menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas gerak dapat menurunkan kesehatan dan tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani. Dengan adanya kebiasaan baru yaitu kemajuan teknologi, dapat membuat proses pembelajaran terbilang menjadi cukup mudah. Salah satu contohnya yaitu guru memberikan tugas melalui sistem *online* (daring) terhadap siswa dengan jarak jauh. Selanjutnya, siswa mengerjakan tugas tersebut dalam bentuk video. Setelah tugas tersebut selesai dikerjakan, siswa akan mengirimkan tugasnya dengan sistem *online* kepada guru". Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa model kebugaran dapat meningkatkan gaya hidup aktif yang signifikan terhadap siswa yang kurang aktif saat berkegiatan di rumah maupun di sekolah dan dapat menggiring siswa memiliki gaya hidup aktif yang lebih baik kedepannya.

Didukung dari junal penelitian terdahulu, Calitri (2009) mengemukakan bahwa gaya hidup aktif merupakan kebiasaan seorang individu yang terlibat dalam aktivitas fisik (misalnya berjalan, berenang atau berjalan naik tangga) atau perilaku menetap (misalnya menonton televisi, menggunakan laptop, atau bersantai di sofa), sehingga hal tersebut akan berdampak pada gaya hidup aktif seseorang. Namun, hal tersebut bertentangan dengan penelitian Ameliola (2013) yang menjelaskan bahwa dengan adanya kemudahan dalam teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas, hal ini tentunya berdampak buruk bagi kesehatan dan perkembangan tubuh anak, mereka menjadi tidak tertarik bermain bersama teman sebayanya karena lebih tertarik bermain dengan permainan digitalnya. Sehingga, hal tersebut akan berdampak pada gaya hidup aktif seseorang. Sekilas, adanya perkembangan teknologi memang memberikan kemudahan bagi siswa, namun mengurangi kesempatan siswa melakukan aktifitas fisik secara aktif sebelum dan sesudah sekolah. Faktanya siswa belum memiliki gaya aktif secara optimal dalam kebiasaan baru pada saat ini.

Gaya hidup aktif seorang siswa dapat dioptimalkan dengan berbagai aktivitas belajar, salah satunya pada bidang pendidikan jasmani sesuai dengan penelitian Corbin (2002) yang telah melakukan penelitian dan membuktikan bahwa pendidikan jasmani dapat memonitori pola hidup sehat dan pola hidup aktif agar siswa dapat mempersiapkan aktivitas fisik sepanjang masa.

Melakukan berbagai aktivitas belajar dengan gaya hidup aktif salah satunya pada bidang pendidikan jasmani sekolah SMP IT Al Madani dituntut untuk siswa memiliki gaya aktif siswa secara optimal. Di tengah penyebaran virus covid-19, proses pendidikan jasmani terkendala dengan pendidikan secara daring. Fenomena yang ditemukan, siswa SMP IT Al Madani belum mampu memanfaatkan teknologi pembelajaran dengan baik karena banyak siswa yang lebih dominan kurang aktif dalam segi pembelajaran, contohnya yaitu masih banyak siswa yang gemar bermain *games* di gadget dan bermalasan.

Menurut Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO (Seminar Virtual Penjas (SEVINAS) Seri 2, 2020) mengungkapkan bahwa:

Tidak adanya tatap langsung pada proses pembelajaran menyebabkan pembelajaran kurang maksimal khususnya dari aspek pengetahuan struktur kognitif tidak berkembang, aspek sikap atau afektif tidak berkembangnya aspek sosial seperti kerjasama dan bertanggung jawab pada siswa, aspek psikomotor kurangnya penguasaan gerak yang dipelajari

Drugs.com (2020) menjelaskan bahwa gaya hidup aktif berarti Anda melakukan aktivitas fisik sepanjang hari. Setiap aktivitas yang membuat Anda bangun dan bergerak adalah bagian dari gaya hidup aktif. Aktivitas fisik meliputi olahraga. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa gaya hidup aktif merupakan kegiatan yang dilakukan guna membuat seseorang bergerak aktif setiap harinya. Dilansir dari drugs.com (2020) terdapat manfaat dari gaya hidup aktif, antara lain :

- Dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah
- Dapat membantu mengontrol berat badan
- Aktivitas dapat menambah kesehatan
- Tulang dan otot akan lebih kuat
- Dapat membantu menaikkan mood

Dalam permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui bagaimana siswa di SMP IT Almadani Prima Ciparay belajar dengan kondisi adaptasi kebiasaan baru Hal ini harus di cari tahu kebenarannya, karena akan berdampak dengan capaian

hasil belajar siswa. Kebiasaan baru perlu kita perhatikan perilaku dan keterampilan siswa dengan gaya aktif siswa pada masa pandemi ini, serta menganjurkan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih, sehat, dan melakukan aktivitas gaya hidup aktif.

Penelitian ini bermaksud mengidentifikasi permasalahan gaya hidup aktif siswa SMP IT Almadani Prima Ciparay di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru merupakan aspek penting bergerak aktif yang dimiliki seseorang di dalam diri siswa dan psikomotorik dalam menjalani kegiatan sehari-harinya, khususnya dalam pembelajaran penjas. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Studi Deskriptif Status Gaya Hidup Aktif Siswa SMP IT Al Madani Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru.

## **1.2 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah sangat diperlukan untuk memfokuskan penelitian yang akan dilakukan agar masalah dalam penelitian ini tidak menjadi luas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dibatasi pada “Status Gaya Hidup Aktif Siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay”.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pernyataan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini secara spesifik dirumuskan dalam pernyataan penelitian sebagai berikut: Bagaimana Tingkat Status Gaya Hidup Aktif Siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay Di masa Adaptasi Kebiasaan Baru?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran dan melakukan kajian secara ilmiah tentang Status Gaya Hidup Aktif Siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay Dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru. Secara khusus, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Status Gaya Hidup Aktif Siswa SMP IT Al Madani Prima Ciparay Dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

Yoga Surya Widiatama, 2021

*STUDI DESKRIFTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT ALMADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU*

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

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pikiran dalam pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) terutama peningkatan status gaya hidup aktif SMP IT Al Madani Prima Ciparay di masa adaptasi kebiasaan baru.

## 2 Manfaat Praktis

### a. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan status gaya hidup siswa di masa adaptasi kebiasaan baru.

### b. Bagi Guru

- 1) Menambah wawasan pengetahuan status gaya hidup di masa adaptasi kebiasaan baru.
- 2) Memberikan informasi masukan tentang cara meningkatkan status gaya hidup di masa adaptasi kebiasaan baru.

## 1.6 Struktur Organisasi

Penulis menyajikan uraian dari sistematika penulisan skripsi yang sudah ditetapkan berdasarkan Keputusan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3206/UN40/HK/2019/ tentang “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia tahun 2019”. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang isi skripsi ini, yaitu sebagai berikut:

1. BAB I pendahuluan, pendahuluan peneliti sajikan pada bagian pertama ini yang didalamnya berisi uraian dari Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Struktur Organisasi Skripsi.
2. BAB II mengenai Kajian Pustaka, dalam bab ini berisi tentang kajian pustaka yang menjadi dasar penelitian. Bagian ini memiliki peran yang sangat penting mengenai teori yang sedang dikaji.
3. BAB III Metode Penelitian, dalam bab ini berisi tentang desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Analisis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi Eksplorasi, Komunikasi, Kalkulasi, Penyimpanan, Dekorasi. Disini penulis menekankan prinsip-prinsip penting terkait data yang disajikan agar

dapat memudahkan pembaca memahami hasil penelitian yang telah dilakukan.

5. BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.