

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Secara global, aktivitas fisik menjadi salah satu masalah utama dalam sistem perawatan kesehatan dengan mempertimbangkan konsekuensi tidak langsung bahkan mungkin konsekuensi terbesar di zaman kita (Troost, Blair, & Khan, 2014). Proyeksi menunjukkan bahwa pada 2008, 5,8 juta kematian diseluruh dunia secara langsung berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik (Lee et al., n.d.). Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan efek lain yang merugikan diri sendiri.

Periode tanpa aktivitas yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kelompok otot anti gravitasi dan rantai otot extensor posterior (Boonyarom & Inui, 2006) yang berbeda tergantung pada apakah mereka tonik atau fasik, mengakibatkan pemendekkan otot dan/ atau hipertonia atau kelonggaran dan/ atau hypotonia tergantung pada jenis otot. Ketidakseimbangan ini merupakan awal atau memburuknya patologi seperti nyeri pangkal paha (Cos, M. A., & Cos, 1999). Penulis lain berhipotesis bahwa tidak aktif menyebabkan penurunan sintesis kolagen pada tendon manusia, dengan penurunan kolagen yang progresif sintesis direkam antara 10 dan 21 hari tanpa aktivitas lengkap (de Boer et al., 2007).

Coronavirus (COVID-19) pertama kali muncul di Wuhan, Cina, pada tahun 2019 sindrom pernafasan akut yang parah yang disebabkan oleh coronavirus 2 (SARS-CoV2) (Huang et al., 2020). Mengingat penyebaran virus ini sangat cepat dengan konsekuensi pada skala Internasional, COVID-19 dinyatakan sebagai pandemi oleh World Health Organisasi pada 11 Maret 2020 (WHO, 2020b). Data dari WHO pada tanggal 18 September 2020 bahwa secara global yang terinfeksi virus corona yaitu 30.055.710 jiwa dan meninggal 943.433 jiwa, untuk kasus di Indonesia yang terinfeksi yaitu 232.628 jiwa dan meninggal 9.222 jiwa. Dengan semakin cepatnya penyebaran virus corona keseluruh negeri dan kemudian keseluruh dunia (Zu et al., 2019), memaksa pemerintah negara di dunia melakukan strategi pembatasan sosial (WHO, 2020a) seperti penutupan sekolah dan universitas, larangan perjalanan, acara budaya dan olahraga, dan pertemuan sosial (Parnell, Widdop, Bond, & Wilson, 2020). Hal ini, masyarakat diharuskan

melakukan kegiatan di rumah atau saat ini pemerintah Indonesia menerapkan istilah *work from home*.

Pada kondisi pandemi covid-19 ini, perkembangan teknologi membawa pengaruh besar seperti aplikasi gawai (instagram, facebook, twitter) dan game online maupun offline serta teknologi lainnya terhadap anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Dampak dari perkembangan teknologi tersebut membuat orang-orang malas untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik, karena orang-orang lebih memilih menggunakan waktunya untuk bermain handphone. Penelitian Rey-Lopez dkk (dalam Santrock, 2012b) mengemukakan bahwa menonton televisi dan menggunakan komputer dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan rendahnya kebugaran fisik remaja. Penelitian Chen dkk, 2008 dalam buku yang sama mengatakan bahwa terlalu sering menonton televisi dan menggunakan komputer, mereka akan semakin sedikit melakukan olahraga teratur.

Siswa Sekolah Menengah Pertama berusia antara 12 – 15 tahun, ini merupakan kelompok usia remaja yang seharusnya mendapatkan aktivitas-aktivitas yang menunjang kesehatan. Sekolah sangat berperan penting dalam mengembangkan kebiasaan bergerak serta kebiasaan berperilaku untuk mencapai sehat jasmani. Karena aktivitas fisik dan perilaku sehari-hari sangat penting bagi remaja, karena akan berpengaruh terhadap kesehatan di masa dewasa. Ketika perilaku tidak sehat sudah tertanam pada masa remaja, akan berdampak pada buruknya kesehatan. Sebaliknya perilaku sehat seperti mengonsumsi nutrisi yang sesuai dan rutin berolahraga dapat berdampak langsung terhadap kesehatan (Santrock, 2012b).

Secara global pada 2010, sekitar 23% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas dan 81% remaja berusia 11 sampai 17 tahun tidak cukup aktif (WHO, 2010). Dalam penelitian lain menyatakan bahwa peningkatan aktivitas fisik hingga usia 13 tahun, kemudian menurun hingga usia 18 tahun. Proporsi penduduk di Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik cukup aktif 66,5% dan kurang aktif 33,5%. Sementara usia 10-14 tahun yang cukup aktif 35,6% dan kurang aktif 64,4%. Untuk Provinsi Jawa Barat berumur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik aktif 62,5% dan kurang aktif 37,5%. Sementara usia 10-14 tahun yang cukup aktif 31,05% dan kurang aktif 68,95%. Sementara di Kabupaten/Kota Garut

Penduduk usia ≥ 10 tahun yang aktivitas fisik aktif 64,47% dan kurang aktif 35,53% (LITBANGKES, 2018).

Berdasarkan permasalahan dan kondisi yang saat ini terjadi dari hasil pengamatan bahwa masih ada siswa yang belajar di sekolah tepatnya di daerah Garut. Pada saat pembatasan sosial ini, aktivitas fisik pada siswa Sekolah Menengah Pertama memungkinkan ada perubahan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Aktivitas Fisik Siswa SMP pada Era Pandemi Covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

- 1) Bagaimana gambaran aktivitas fisik siswa SMP yang belajar di rumah dan belajar di sekolah pada era pandemi *Covid-19*?
- 2) Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik siswa SMP yang belajar di rumah dan belajar di sekolah pada era pandemi *Covid-19*?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini yaitu :

- 1) Untuk mendeskripsikan aktivitas fisik siswa SMP yang belajar di rumah dan belajar di sekolah.
- 2) Untuk menguji perbedaan aktivitas fisik siswa SMP yang belajar di rumah dan belajar di sekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas, maka yang diharapkan penulis adalah :

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangsih pemikiran dibidang pendidikan untuk mengatasi masalah aktivitas fisik di era pandemi *covid-19*. Agar menjadi tolak ukur bagi sekolah untuk mengembangkan stRategi agar siswa tetap aktif.

1.4.2 Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan memunculkan solusi pembelajaran aktivitas fisik yang tepat dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada masa

pandemi *covid-19*. Serta peran orang tua agar dapat menerapkan aktivitas fisik yang tepat saat siswa di rumah.

1.4.3 Secara isu serta aksi sosial

Untuk memberikan informasi terbaru kondisi aktivitas fisik siswa SMP yang belajar di sekolah dan belajar dari rumah pada saat pandemi *Covid-19*. Agar menjadi pencerahan bagi orang tua dan guru serta pemerintah setempat untuk kedepannya bagaimana menangani siswa tetap aktif dalam kondisi pembatasan aktivitas.

1.4.4 Secara Kebijakan

Agar dapat menerapkan rekomendasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk aktivitas yang dilakukan dalam seminggu agar tetap aktif. Karena kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan berpengaruh juga pada masa dewasa.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penelitian proposal skripsi yang akan peneliti ambil adalah sebagai berikut :

- 1) BAB I Pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II Kajian Pustaka, memaparkan konsep dan teori yang terdiri dari variabel aktivitas fisik (mencakup pengertian aktivitas fisik, kriteria aktivitas fisik, rekomendasi aktivitas fisik), *Covid-19* (mencakup pengertian dan dampak *Covid-19*), siswa SMP. Penelitian terdahulu yang relevan memaparkan hasil penelitian dari asumsi peneliti, dan hipotesis penelitian.
- 3) BAB III Metodologi penelitian, memaparkan desain penelitian menggunakan *Causal-Komparatif*, partisipan (pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian), populasi dan sampel (memaparkan populasi siswa SMP laki-laki dan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini), teknik sampling (memaparkan teknik penentuan sampel dengan *insidental sampling*), instrument penelitian aktivitas fisik dengan *Actigraph*, prosedur penelitian (memaparkan tahapan dari mulai mencari sampel atau melalui sekolah hingga tahap pengolahan data), dan analisis data (memaparkan aplikasi spss yang digunakan serta syarat pengujian).

- 4) BAB IV Temuan dan pembahasan, memaparkan temuan penelitian apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik siswa SMP yang belajar dari rumah dan belajar di sekolah pada Era Covid 19.
- 5) BAB V Penutup, berisi atas kesimpulan dari hasil temuan dan rekomendasi serta implikasi berdasarkan temuan penelitian.