

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang terdapat pada Bab II pasal 4 tentang tujuan pendidikan bahwa pendidikan nasional bertujuan mencerdaskan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang unggul dan mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pada hakikatnya pendidikan merupakan salah satu perubahan memperdalam dan meningkatkan kualitas dan kuantitas manusia dalam ilmu pengetahuan serta keterampilan yang dimilikinya menuju suatu perubahan dan kemajuan dalam melaksanakan pembangunan maka kita semuanya bagaimana dituntut untuk memperdalam ilmu tersebut untuk menuju suatu perubahan seseorang yang berkualitas menuju masa depan yang lebih baik. Pendidikan berperan penting sebagai aset yang sangat penting dalam kehidupan bangsa, proses pendidikan akan berjalan optimal sebagaimana mestinya sesuai dengan visi dan misi sistem pendidikan dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (Status et al., 2019)

Pendidikan ditujukan sebagai proses pembinaan dan penanaman bakat manusia seutuhnya, dan juga seharusnya dapat berlangsung sepanjang hayatnya. Untuk dapat melaksanakan kegiatan pendidikan dan pembelajaran tersebut secara baik, perlu didukung dengan kondisi kesehatan siswa didik yang baik.

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting untuk mempersiapkan siswa sebagai anak didik untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Proses pendidikan memang masalah universal yang dialami setiap bangsa, sehingga pelaksanaan pendidikan akan dipengaruhi oleh adanya berbagai fasilitas, budaya, situasi kondisi bangsa tersebut.

Dalam pelaksanaan pendidikan tersebut terdapat perbedaan dari masing-masing bangsa, tetapi ada kesamaan tujuan yaitu untuk mendewasakan anak didik agar nantinya dapat berdiri sendiri di tengah masyarakat luas. Dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. (Smk et al., 2013)

Kemudian setiap tahun pendidikan berkembang bersama teknologi. Sejak revolusi industri, perkembangan teknologi baru telah memungkinkan orang untuk menyelesaikan banyak tugas dalam kehidupan sehari-hari. Karena ketersediaan perangkat baru terus meningkat, efek dari beberapa teknologi ini pada aktivitas fisik terlihat jelas (misalnya, mesin uap, gas, dan listrik; kereta api; mobil; dan truk) sedangkan yang lain lebih halus dan kompleks (misalnya, televisi, komputer, hiburan elektronik, internet, dan perangkat komunikasi nirkabel). (Hallal et al., 2012)

Penggunaan banyak dari teknologi ini telah didorong untuk mengurangi kesulitan aktivitas fisik. Namun, tubuh manusia telah berevolusi sedemikian rupa sehingga sebagian besar sistemnya (misalnya kerangka, otot, metabolisme, dan kardiovaskular) tidak berkembang dan berfungsi secara optimal kecuali jika dirangsang oleh aktivitas fisik yang sering. (Hallal et al., 2012)

Meskipun revolusi teknologi telah memberikan manfaat besar bagi banyak populasi di seluruh dunia, hal itu menimbulkan kerugian yang besar dalam hal kontribusi ketidakaktifan fisik terhadap epidemi penyakit tidak menular di seluruh dunia. Pada tahun 2009, ketidakaktifan fisik diidentifikasi sebagai faktor risiko keempat utama untuk penyakit tidak menular dan menyebabkan lebih dari 3 juta kematian yang dapat dicegah. (Hallal et al., 2012)

Perbandingan pola partisipasi dalam aktivitas fisik antar negara dan wilayah tidak dapat dicapai hingga satu dekade yang lalu, sebagian besar karena tidak adanya instrumen standar yang cocok untuk penggunaan internasional. Penghalang ini menyebabkan apa yang disebut titik buta kolektif, karena bukti manfaat kesehatan dari aktivitas fisik semakin kuat sejak tahun 1970-an, mendasari pentingnya data survei untuk memandu aksi nasional. (Hallal et al., 2012)

Komponen penting dari aktivitas fisik total anak berasal dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga terstruktur di luar sekolah; manfaat kesehatan fisik, psikologis dan sosial dari partisipasi rutin didokumentasikan dengan baik. (Macniven et al., 2020)

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan bahwa anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus terlibat dalam setidaknya 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat sehari. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang menuntut pengeluaran energi. Manfaat fisik dari ini termasuk kesehatan muskuloskeletal dan kardiovaskular, berat badan yang sehat dan kesadaran neuromuskuler, untuk koordinasi dan pengendalian gerakan. Manfaat psikologis termasuk mengelola kecemasan dan membangun harga diri, yang keduanya penting untuk perkembangan psiko-sosial anak-anak. (Williams, 2020)

Aktivitas fisik meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, sehingga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari 24,1%. Lima provinsi di atas rerata nasional adalah Riau 39,1%, Maluku Utara 34,5% Jawa Timur 33,9%, Jawa Barat 33,0%, Gorontalo 32% sedangkan Sulawesi Utara 31,7% .

Kemudian pada Maret 2020 datang wabah penyakit COVID-19 (Covid-19; sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2, SARS-CoV-2) dan mengubah kehidupan sehari-hari secara signifikan., itu diakui sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia. Pada 30 September 2020, ada lebih dari 33,71 juta infeksi yang dikonfirmasi dan lebih dari 1.008.000 kematian di seluruh dunia. (Margraf, 2021) Dan wabah penyakit tersebut telah mengganggu rutinitas harian, termasuk pola aktivitas fisik.

COVID-19 sangat mudah ditularkan dari orang ke orang yang menyebar melalui kontak langsung atau melalui tetesan dari batuk atau bersin orang yang terinfeksi. Gejala COVID-19 meliputi sistemik (yaitu demam, kelelahan, sakit kepala, batuk kering, cedera jantung akut, hemoptisis, hipoksemia, diare) dan gangguan pernapasan (yaitu, rinore, sakit tenggorokan, bersin, pneumonia, sindrom kesulitan pernapasan akut).

Pandemi COVID-19 di seluruh dunia telah menyebabkan beban kesehatan masyarakat yang cukup besar dan dinyatakan sebagai darurat kesehatan masyarakat. Tanggap darurat kesehatan masyarakat terhadap virus COVID-19 telah melibatkan strategi jarak fisik untuk mengurangi penularan dari orang ke orang. Pandemi, termasuk COVID-19, dapat memengaruhi perubahan aktivitas fisik dan perilaku menetap di antara anak-anak. (Dunton et al., 2020)

Tanggap darurat kesehatan masyarakat untuk memperlambat transmisi COVID-19 diperlukan; Namun, tindakan tersebut telah mengganggu rutinitas harian, termasuk pola aktivitas fisik. Dari beberapa penelitian yang ada, terdapat bukti yang menunjukkan bahwa respon epidemi dan pandemi kesehatan masyarakat dapat mempengaruhi Aktivitas Fisik. (Dunton et al., 2020)

Tantangan yang belum pernah terjadi sebelumnya ini mengarah pada pembatasan pemerintah global untuk membantu mengurangi tingkat infeksi. Untuk memperlambat penyebaran pandemi, banyak pemerintah memberlakukan langkah luar biasa itu mengurangi kontak fisik di antara populasi (disebut “ jarak sosial ”). Langkah-langkahnya bervariasi antara dan di dalam negara, tetapi terutama mencakup larangan pertemuan dan perjalanan non-keluarga, pembatalan acara massal, penutupan sementara lembaga publik, bisnis yang tidak penting, dan tempat hiburan; “ tinggal di rumah ” diminta atau diperintahkan oleh banyak pemerintah dan otoritas.

Membatasi partisipasi dalam kegiatan sehari-hari normal, perjalanan dan akses ke berbagai bentuk olah raga (misalnya pertemuan kelompok dilarang, dan peningkatan jarak sosial direkomendasikan) melarang orang meninggalkan rumah, Pengecualian aktivitas penting seperti membeli, ikut serta dalam olahraga luar ruangan hingga 60 menit per hari, meskipun ketentuan ini untuk aktivitas fisik, bukti menunjukkan bahwa orang telah berkurang secara signifikan tingkat aktivitas fisik selama pandemic COVID-19 dibandingkan dengan sebelumnya.

Pembatasan yang diberlakukan telah menghalangi akses ke berbagai fasilitas olahraga (termasuk pusat kebugaran, kolam renang dan area bermain). Di banyak negara, fasilitas rekreasi dan olahraga dalam dan luar ruangan, seperti pusat kebugaran, kolam renang umum, dan taman bermain, ditutup. Ini telah menimbulkan masalah untuk semua orang yang biasanya berolahraga di dalam fasilitas, beberapa inisiatif diperkenalkan melalui media sosial dan televisi untuk membantu aktivitas fisik untuk anak-anak dan orang dewasa di rumah. (Sebuah et al., 2021)

Situasi luar biasa yang disebabkan oleh Covid-19 dan penerapan langkah-langkah pemerintah telah menghasilkan reaksi luas di masyarakat. Mereka berusaha mempertahankan rutinitas harian sejauh mungkin. Cara orang memandang dan menangani situasi Covid-19 saat ini secara signifikan memengaruhi kesehatan fisik mereka. (Margraf, 2021)

Dan wabah penyakit COVID-19 membuat pemerintah melakukan pembatasan fisik (physical distancing), pembatasan COVID-19 dan jarak sosial dapat menghambat anak untuk mencapai tingkat aktivitas fisik. Terlepas dari kebutuhan kesehatan masyarakat dari tindakan jarak sosial ini untuk memperlambat penyebaran COVID-19 dan untuk memenuhi kebutuhan 'kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit lebih lanjut.(Theis et al., 2021)

Permasalahan yang muncul adalah adanya wabah covid 19 yang merubah merubah tatanan kehidupan bermasyarakat sehingga berdampak pada pola aktifitas fisik siswa. Aktifitas fisik penting dilakukan untuk kesehatan tubuh. Dan beberapa penelitian juga telah menyelidiki dampak epidemi penyakit menular dan pandemi pada anak-anak bermain, aktivitas fisik. Khususnya, di antara anak-anak (6 - 17 tahun) dari Shanghai (Cina), menemukan penurunan absolut sebesar 42% pada proporsi anak-anak yang mencapai setidaknya 60 menit per hari aktivitas fisik sedang hingga kuat (MVPA) dan lebih dari 28 jam peningkatan waktu luang di layar selama pandemi COVID-19.

Aktifitas fisik penting bagi kesehatan, khususnya bagi anak-anak. Perubahan aktivitas fisik dalam beberapa minggu hingga bulan dapat menyebabkan perubahan kardiorespirasi, metabolisme, dan muskuloskeletal. Anak yang jarang melakukan aktifitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak teratur dan kurang akan menimbulkan penyakit di kemudian hari seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, osteoporosis, obesitas dan penyakit degeneratif saat dewasa. Aktivitas fisik yang ringan seperti duduk atau berbaring, berbicara, membaca, bermain games serta menonton televisi lebih sering menimbulkan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Aktivitas fisik secara teratur berkaitan dengan banyak manfaat psikologis dan fisik. Kurangnya aktivitas fisik telah dikaitkan dengan empat dari tujuh penyebab kematian teratas populasi AS. (Nigg et al., 2008)

Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, dan perkembangan fisiologis.

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Selain mempengaruhi aspek fisik juga mempengaruhi aspek mental dan kognitif. Saat ini banyak ditemui anak yang jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang ringan seperti bermain handphone dan tiduran. Kurangnya aktivitas fisik tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak. (Salatiga, 2018)

Kriteria aktivitas fisik Menurut RISKESDAS 2013 terbagi dua yaitu aktif dan kurang aktif, aktif dimana individu melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, dan kurang aktif adalah individu yang melakukan aktivitas ringan. Proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik aktif 73,9% dan kurang aktif 26,1%.

Pengembangan aktivitas fisik sama pentingnya dengan aspek-aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak melakukan kegiatan fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan fisik. Sehingga anak perlu dipandu dan dibimbing oleh pendidik, agar dapat mengatasi ketidakmampuan tersebut dan menjadi lebih percaya diri.

Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri. Demikian juga, orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak, sebagai kesiapan usia remaja.

Untuk membimbing anak-anak menuju menjadi aktif secara fisik untuk seumur hidup, aktivitas fisik (pendidikan jasmani) melalui pengalaman pendidikan pada anak usia dini harus meliputi (a) belajar dari perkembangan keterampilan yang sesuai, (b) personil terlatih dalam praktik pembelajaran yang tepat untuk kegiatan fisik, (c) promosilingkungan aktivitas fisik yang positif dan aman, termasuk peralatan ukuran anak-anak, dan (d) kurikulum inklusif didasarkan pada pemahaman konsep gerakan dan tema keterampilan. (Fisik & Siswa, 2017)

Adanya pandemi covid 19 membuat semua sarana mati atau di tutup sementara, termasuk kegiatan belajar mengajar, sejak Gubernur Jawa Barat menetapkan status Keadaan Tertentu Darurat Bencana Wabah Virus Corona (Covid-19) di Jawa Barat yang tertuang dalam SK Gubernur Nomor 400/27/hukham, tanggal 13 Maret 2020. Agar siswa dapat belajar di rumah, demi keamanan dan kesehatan kita semua. (Cahyati & Kusumah, 2020)

Lalu sejak virus Corona menyebar di Indonesia pada awal maret, menyebabkan pemerintah segera melakukan tindakan tegas untuk mencegah penyebaran yang lebih luas. Karna pada kasus ini, penyakit yang disebabkan oleh virus Corona dapat menyebar sangat cepat dan telah banyak memakan korban jiwa diberbagai negara, sehingga pemerintah melakukan berbagai upaya untuk mencegah penyebaran yang sangat luas, di mana salah satunya adalah dengan menerapkan pembelajaran jarak jauh, baik dari tingkat dasar hingga tingkat perguruan tinggi. (Cahyati & Kusumah, 2020)

Kemudian pemerintah meminta anak-anak belajar dari rumah di tengah wabah pandemi corona. Langkah tersebut diambil untuk memutus mata rantai penyebaran virus corona di Indonesia. Komunikasi online untuk bekerja, bersantai, dan berbelanja sekarang menjadi bagian dari rutinitas keluarga sehari-hari dan anak-anak menggunakan Internet untuk tugas sekolah dan interaksi sosial. Namun, penting agar anak-anak berpartisipasi dan menikmati aktivitas fisik, sebagai bagian dari keterampilan hidup yang lebih luas selama waktu senggang mereka.(Williams, 2020)

Sampai saat ini, kemendikbud masih belum mengizinkan pemerintah daerah di selain zona kuning dan hijau untuk membuka sekolah. Dalam rangka pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19), proses pembelajaran dilaksanakan melalui penyelenggaraan Belajar dari Rumah (BDR) sebagaimana tercantum dalam Surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19) yang diperkuat dengan SE Sekjen Nomor 15 tahun 2020 tentang Pedoman Pelaksanaan BDR selama darurat Covid-19. (Covid- & Surabaya, 2020)

Kondisi seperti sekarang ini dapat dijadikan bahan penelitian, maka peneliti memilih instrumen aktivitas fisik didalam suasana belajar di rumah karena ancaman Covid-19 salah satu instrumen yang dapat dilakukan yaitu *The Physical Activity Quistionare for Older Children* yang diperuntukkan untuk anak pada usia 8-14 tahun dengan cara memberikkan kuisisioner kepada anak.

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengajukan sebuah judul penelitian “Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Dalam Suasana Belajar di Rumah Karena Ancaman Covid-19”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti memfokuskan masalah dalam pernyataan penelitian yaitu “Bagaimana gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid – 19?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian yaitu “Untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid – 19”

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian dipandang dari segi teoritis, praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah.

1.4.1.2 Penelitian ini dapat memberikan gambaran aktivitas fisik siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi bagi mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi tentang gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19 sehingga dapat menjadi langkah untuk merencanakan pemberian dan penyuluhan tentang aktivitas fisik siswa.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik siswa.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19” ini struktur penelitiannya yaitu:

1. BAB 1 Pendahuluan

Berfungsi sebagai pengenalan 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 gambaran variabel dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19. Variabel yang akan dibahas dalam bab ini adalah aktivitas fisik.

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) Uji Validitas dan Realibilitas
- f) Prosedur penelitian
- g) Teknik Pengolahan Data
- h) 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 gambaran aktivitas fisik dalam suasana belajar di rumah karena ancaman covid-19. 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.