

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan dan kebugaran, akan tetapi pada tahun 2018 Badan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyampaikan bahwa secara global, sekitar 23% kalangan dewasa (berusia 18 tahun keatas) dan 81% kalangan remaja (usia 11-17 tahun ) dilingkungan sekolah tergolong tidak cukup aktif (World Health Organization, 2018). Dapat dikatakan mereka berada dalam keadaan *physical inactivity* atau ketidakaktifan fisik, hal tersebut merupakan perilaku gaya hidup pasif yang secara global merupakan pandemi penyebab kematian di dunia (Kohl et al., 2012, hlm. 294)(Lee et al., 2012, hlm. 219). Pada tahun 2008, 5,3 juta kematian diseluruh dunia secara langsung berkaitan dengan *physical inactivity* dan perilaku hidup menetap (*sedentary behaviour*) (Lee et al., 2012, hlm. 294). Semua itu terjadi karena diakibatkan gaya hidup pada kalangan remaja yang salah, seperti mengikuti perkembangan zaman, pergaulan bebas, kebiasaan merokok, meminum-minuman keras, dan mengkonsumsi makanan siap saji atau *junk food*. Kebiasaan perilaku gaya hidup tersebut merupakan faktor utama terkena gangguan kesehatan dan penyakit kronis (Fine, Philogene, Gramling, Coups, & Sinha, 2004, hlm. 18). Maka jangan heran ketika banyak pada kalangan remaja yang menderita gangguan kesehatan dan terkena penyakit kronis, semua itu diakibatkan oleh *physical inactivity* dan perilaku hidup menetap (*sedentary behaviour*) serta gaya hidup yang salah dan stress negatif yang berlebihan (Low, Salomon, & Matthews, 2009, hlm. 927). Maka diperlukannya peran serta dunia pendidikan untuk memberikan arahan dan pemahaman yang baik dan benar tentang pentingnya kesehatan bagi remaja. Dunia pendidikan sangatlah penting terutama lingkungan sekolah yang mampu membuat perilaku hidup remaja menjadi baik (Handayani, Wiranti, Raharjo, & Nugroho, 2019, hlm. 309).

Terjadi wabah penyakit yang mengguncang dunia, *covid-19* atau *corona virus* 2, pertama kali muncul dan tersebar di Wuhan China tahun 2019. *Virus* ini mengakibatkan sindrom pernafasan akut yang parah pada penderitanya (Huang et

al., 2020). Mengingat penyebaran *covid-19* yang sangat cepat hingga ke seluruh dunia dengan konsekuensi skala internasional, *covid-19* dinyatakan sebagai pandemi oleh Badan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tanggal 11 Maret 2020 (World Health Organization, 2020). Bahkan Badan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberikan data jumlah orang yang terkena *covid-19* pada tanggal 18 September 2020 secara global yang terinfeksi yaitu 30.055.710 jiwa dan meninggal 943.433 jiwa, sementara kasus di Indonesia sebanyak 232.628 jiwa dan meninggal 9.222 jiwa. Dari data tersebut dapat dinyatakan *covid-19* menyebar dengan cepat ke seluruh dunia (Zu et al., 2020). Dampak dari pandemi *covid-19* memaksa pemerintahan negara di dunia melakukan kebijakan seperti menerapkan pembatasan sosial, bekerja dari rumah (WFH), mengurangi pertemuan langsung, tidak bepergian selama tidak terlalu penting bahkan kegiatan belajar mengajar pun dialihkan untuk melalui *daring* dan terapkan karantina sendiri minimal 14 hari bagi orang dengan gejala (Fahmi, 2020).

Menurut penelitian Welk, et al., (2004) menyampaikan bahwa perbedaan sekolah mempengaruhi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik laki-laki yang bersekolah *homeschool* signifikan lebih rendah daripada laki-laki yang bersekolah *public school*. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik umumnya lebih rendah atau menurun pada siswa-siswi yang bersekolah *homeschool* daripada sekolah *public school*. Kemudian penelitian Mitchell, et al., (2017), menyampaikan sama halnya bahwa terjadi peningkatan yang tidak terkontrol pada peminat sekolah *homeschool* yang membuat populasi dalam hal kebugaran jasmani dan aktivitas fisik tidak diketahui. Penelitian ini pula menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang signifikan jauh lebih rendah pada siswa-siswi sekolah *homeschool* daripada siswa-siswi sekolah *public school*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kabiri, et al., (2020), menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa-siswi remaja dipengaruhi lingkungan sekolah. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sekolah *homeschool* dan *public school*. Sekolah *homeschool* menunjukkan klasifikasi kesehatan yang signifikan rendah, hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja saat ini dan masa depan. Sekolah *homeschool* harus memiliki

kebutuhan pendidikan kesehatan yang lebih untuk mengatasi penurunan dalam kebugaran dan aktivitas fisik. Penelitian ini dapat membantu pendidik kesehatan dalam merencanakan dan melaksanakan intervensi yang tepat sasaran serta efektif di masa depan.

Berdasarkan data dan permasalahan diatas, penulis terdorong untuk meneliti dan menguji aktivitas fisik siswa SMA pada era pandemi *covid-19*.

## **1.2 Rumusan masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

Apakah terdapat perbedaan aktivitas fisik siswa SMA *public school* dengan *boarding school* pada era pandemi *covid-19*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik siswa SMA *public school* dengan *boarding school* pada era pandemi *covid-19*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain ;

### **1.4.1 Segi Teori**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai acuan remaja dalam mengetahui pentingnya aktivitas fisik serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan diharapkan penelitian ini memberikan arahan kebijakan promosi kesehatan aktivitas fisik untuk remaja baik pada sekolah *public school* maupun *boarding school* pada era pandemi *covid-19*. Serta, agar dapat menerapkan rekomendasi aktivitas fisik dari Badan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu agar tetap aktif.

### 1.4.3 Segi Praktik

Mendapatkan deksripsi atau gambaran dan referensi tentang pembelajaran aktivitas fisik yang tepat dari guru PENJAS maupun lingkungan sekolah pada era padnemi *covid-19*. Serta memperhatikan perilaku aktivitas fisik pada remaja agar terhindar dari gangguan kesehatan dan perilaku hidup menetapa (*sedentary behaviour*).

### 1.4.4 Segi Isu dan Aksi Sosial

Dalam hal ini diharapkan memberikan informasi bahwa pentingnya mengetahui, meningkatkan dan mempertahankan level aktivitas fisik agar terwujudnya tubuh fit serta terhindar penyakit pada era pandemi *covid-19*.

## 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam struktur organsisasi penelitian skripsi ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai dengan pedoman penulisan Karya Tulis Ilmiah atau KTI UPI 2019 (Saripudin, SPd, & MT, 2019) dengan penjelasan singkat sebagai berikut;

BAB I pendahuluan, menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai alasan dari pengambilan judul skripsi “Aktivitas Fisik Siswa SMA pada Era Pandemi *Covid-19*”, dan disertai penelitian terdahulu yang relavan. Kemudian menyusun perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

BAB II kajian pustaka, menjelaskan tentang kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini secara mendalam. Diantaranya penjelasan tetang aktivitas fisik, *sedentary behavior*, *boarding school* dan *covid-19*. Selain itu menjelaskan mengenai penelitian terdahulu yang relavan, asumsi penelitian dan hipotesis penelitian.

BAB III metode penelitian, membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan desain studi komperatif dengan pendekatan kuantitatif. Kemudian menuntukan populasi dan sampel serta teknik sampel yang digunakan. Populasi dan sampel yang terlibat dalam penelitian ini yaitu siswa SMA *Public School* dan SMA *Boarding School* di Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut. Adapun tekik sampel yang digunakan yaitu teknik *Accidental Sampling* yang merupakan suatu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan.

Instrument penelitian yang digunakan berupa *Accelerometer Actigraph*, digunakan untuk mendapatkan data penelitian tentang aktivitas fisik berdasarkan *Metabolic Equivalent Task* (MET) atau activity kcals. Data yang diperoleh akan diolah sesuai prosedur penelitian dan analisis data, yaitu deskriptif data, uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas dan selanjutnya uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan *Independent Sampel T-test* apabila statistika penelitian berupa parametrik yaitu data berdistribusi normal dan homogen, namun apabila statistika penelitian berupa non-parametrik yaitu data tidak berdistribusi normal tetapi homogen maka menggunakan *Mann-Whitney-U*. Pengujian ini dibantu dengan aplikasi program berupa *Statistical Product for Social Science Versi 16* (SPSS).

BAB IV berisi tentang temuan dan pembahasan, membahas tentang yang didapatkan pada tahap pengolahan data, hasil dan analisis masing-masing data temuan serta penjelasannya. Hasil data yang ditampilkan dalam bentuk tabel, yang kemudian peneliti menginterpretasikan sesuai data yang diperoleh.

BAB V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan penelitian, sehingga dapat dijadikan referensi dikemudian hari apabila akan dilakukan penelitian selanjutnya. Diharapkan, dengan adanya implikasi dan rekomendasi dapat memudahkan penelitian selanjutnya dengan memperbaiki dan menyempurnakan kekurangan yang ada dalam penelitian ini.