

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Gaya hidup aktif berupa aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga tubuh agar tetap bugar, selain itu dengan beraktivitas fisik secara teratur akan terhindar dari berbagai penyakit. Aktivitas fisik dapat dilakukan di ruangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Namun aktivitas fisik pada saat ini tidak bisa dilakukan dengan bebas dikarenakan adanya virus Covid-19 yang mengharuskan masyarakat untuk belajar dan bekerja di rumah saja. Gaya hidup aktif seorang siswa dapat dioptimalkan dengan berbagai aktivitas belajar, salah satunya pada bidang pendidikan jasmani sesuai dengan penelitian 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 monoton televisi, menggunakan laptop, atau bersantai di sofa), sehingga hal tersebut akan berdampak pada gaya hidup aktif seseorang.

Aktivitas fisik selama pandemi covid-19 di beberapa negara mayoritas menurun, sehingga banyak masyarakat yang mengalami berat badan bertambah dan kesehatan mentalnya menurun. Secara keseluruhan, waktu rata-rata yang dihabiskan untuk beraktivitas fisik, menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit (M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara, 2020). Dari catatan, selama pandemi, prevalensi siswa tidak aktif secara fisik meningkat dari 21,3% menjadi 65,6%. Hal ini dapat digambarkan bahwa pandemi covid-19 ini menyebabkan masyarakat termasuk siswa berperilaku pasif dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai selama di rumah. Sehingga dampak secara tidak langsung terhadap penurunan aktivitas fisik yang dilakukan.

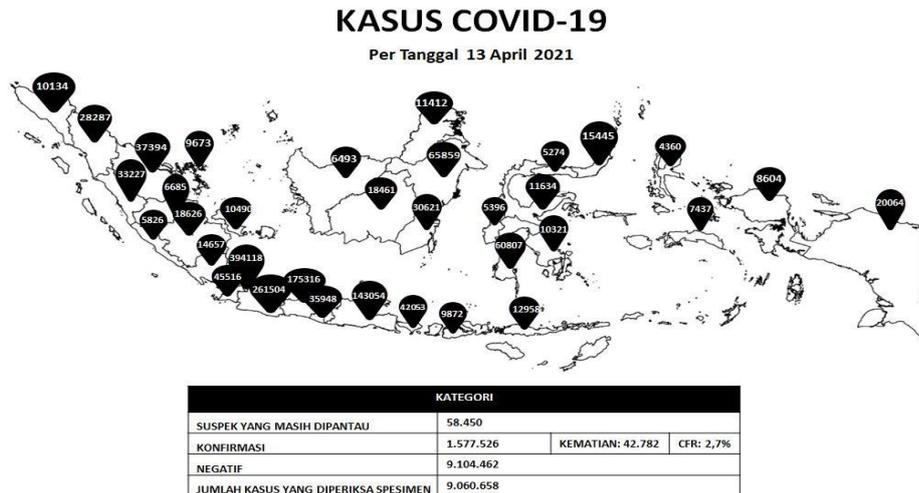
Pendidikan adalah proses yang tanpa akhir (*education is the proses without end*), dan pendidikan merupakan proses pembentukan kemampuan dasar yang fundamental, baik menyangkut daya pikir daya intelektual maupun emosional perasaan yang diarahkan kepada tabiat manusia dan kepada sesamanya. Oleh karena itu, proses belajar menjadi kunci untuk keberhasilan pendidikan, agar proses belajar menjadi berkualitas membutuhkan tata layanan yang berkualitas. John Dewey (1958) dalam (Sagala, 2013) Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa pendidikan harus berjalan dalam keadaan apapun. Dunia termasuk Indonesia sampai dengan saat ini sedang dilanda wabah yang sangat berbahaya berdampak pada kematian dan perubahan sistem pendidikan. Oleh karena itu, untuk mengurangi angka penyebaran wabah dan kegiatan pendidikan dapat berjalan seperti biasanya maka pemerintah melakukan beberapa upaya untuk mengurangi angka tersebut yang salah satunya diterapkan dalam sistem pendidikan di Indonesia.

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dilaksanakan dengan sistem online atau sistem dalam jaringan (daring) sejak bulan Maret 2020. Sistem pembelajaran tersebut dilakukan tanpa tatap muka secara langsung, melainkan dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Dengan sistem pembelajaran jarak jauh, peserta didik tidak diharuskan atau diwajibkan untuk datang ke sekolah maupun kampus untuk melaksanakan pembelajaran. Banyak sarana yang pada akhirnya diterapkan oleh tenaga pendidik untuk melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara jarak jauh. Sarana pembelajaran jarak jauh tersebut tidak dapat dihindari dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Sarana pembelajaran tersebut diantaranya aplikasi *google meet*, *zoom*, *google classroom*, *YouTube*, *WhatsApp*, televisi, maupun media sosial lainnya. Semua sarana tersebut dihasilkan dari perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin maju. Tidak hanya pembelajaran di kelas namun pembelajaran diluar kelas seperti PJOK yang seharusnya melakukan aktivitas fisik di lapangan dilakukan secara daring.

Aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama keempat untuk kematian global dan bahwa tingkat aktivitas jasmani tidak meningkat di banyak negara. Lee et al., 2012; WHO, 2010 (dalam Gough et al., 2018, hlm. 1). Memang, beberapa telah merujuk pada tingkat aktivitas jasmani sebagai sejenis Pandemi dan menunjukkan bagaimana gaya hidup tidak aktif menopang banyak beban penyakit yang terlihat di negara-negara kaya di dunia. Banyak organisasi pemerintah dan organisasi kesehatan global, nasional dan regional sekarang mengadvokasi manfaat dari aktivitas jasmani dan menawarkan panduan untuk berbagai kelompok umur. (Departemen Kesehatan (DH), 2011; Pemerintah Australia, 2014; Quebec; 2008) (dalam Gough et al., 2018, hlm. 1) Menurunnya aktivitas jasmani ini disebabkan oleh dampak dari wabah yang telah menyebar luas di seluruh dunia sehingga masyarakat tidak bisa melakukan aktivitas jasmani secara normal seperti biasanya, bahkan banyak yang sampai meninggal karena wabah ini. Masyarakat dianjurkan untuk menetap di rumah dan tetap menjaga protokol kesehatan yang diterapkan oleh pemerintah. Namun bukti di lapangan masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi protokol kesehatan termasuk sedikitnya masyarakat yang melakukan aktivitas jasmani secara rutin sehingga angka kematian semakin meningkat.

Pada saat ini di seluruh dunia termasuk Indonesia sedang ditimpa musibah yang luar biasa disebabkan oleh suatu virus menular yang baru saja ditemukan dinamakan *coronavirus disease 2019* (covid-19). Sejak Desember 2019, kemunculan dan penyebaran penyakit virus corona 2019 yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (*SARS-CoV-2*) dari kota Wuhan, provinsi Hubei, Cina, telah menjadi masalah kesehatan global. (Wei et al., 2020). Peningkatan jumlah kasus berlangsung cukup cepat, dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat. Sampai dengan tanggal 9 Juli 2020, *WHO* melaporkan 11.84.226 kasus konfirmasi dengan 545.481 kematian di seluruh dunia (*Case Fatality Rate/CFR 4,6%*). Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020. Kasus meningkat dan menyebar dengan cepat di seluruh

wilayah Indonesia. Sampai dengan tanggal 9 Juli 2020 Kementerian Kesehatan melaporkan 70.736 kasus konfirmasi Covid-19 dengan 3.417 kasus meninggal (*CFR* 4,8%).



Gambar 1. 1 Peta penyebaran kasus Covid-19

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020)

NO	PROVINSI	JUMLAH KASUS TANGGAL 13 APRIL 2021			JUMLAH KASUS SEMBUH			JUMLAH KASUS MENINGGAL		
		S/D 12/04 2021	13/04 2021	KASUS KUMULATIF	S/D 12/04 2021	13/04 2021	KUM	S/D 12/04 2021	13/04 2021	KUM
1	ACEH	10106	28	10134	8174	35	8209	406	0	406
2	SUMATERA UTARA	28220	67	28287	24959	70	25029	935	2	937
3	SUMATERA BARAT	33126	101	33227	30893	162	31055	718	4	722
4	RIAU	37141	253	37394	34087	196	34283	910	7	917
5	JAMBI	6645	40	6685	5349	52	5401	96	0	96
6	SUMATERA SELATAN	18566	60	18626	16447	136	16583	881	6	887
7	BENGKULU	5801	25	5826	5279	20	5299	160	0	160
8	LAMPUNG	14578	79	14657	13125	4	13129	777	0	777
9	BANGKA BELITUNG	10373	117	10490	9361	66	9427	173	0	173
10	KEPULAUAN RIAU	9586	87	9673	8930	22	8952	237	1	238
11	DKI JAKARTA	393290	828	394118	380506	900	381406	6431	6	6437
12	JAWA BARAT	260048	1456	261504	229595	1073	230668	3392	23	3415
13	JAWA TENGAH	174457	859	175316	140366	1952	142318	7492	15	7507
14	DI YOGYAKARTA	35716	232	35948	30005	231	30236	862	7	869
15	JAWA TIMUR	142805	249	143054	130592	223	130815	10234	32	10266
16	BANTEN	45333	183	45516	42448	50	42498	1175	1	1176
17	BALI	41903	150	42053	39033	122	39155	1211	7	1218
18	NUSA TENGGARA BARAT	9867	5	9872	7611	52	7663	365	1	366
19	NUSA TENGGARA TIMUR	12842	116	12958	11363	9	11372	350	0	350
20	KALIMANTAN BARAT	6413	80	6493	5790	49	5839	33	0	33
21	KALIMANTAN TENGAH	18354	107	18461	15377	77	15454	409	0	409
22	KALIMANTAN SELATAN	30479	142	30621	26833	123	26956	878	4	882
23	KALIMANTAN TIMUR	65701	158	65859	61837	214	62051	1575	1	1576
24	KALIMANTAN UTARA	11398	14	11412	9945	135	10080	179	1	180
25	SULAWESI UTARA	15430	15	15445	12684	5	12689	502	0	502
26	SULAWESI TENGAH	11579	55	11634	10590	63	10653	308	1	309
27	SULAWESI SELATAN	60713	94	60807	59314	80	59394	916	0	916
28	SULAWESI TENGGARA	10319	2	10321	9709	5	9714	206	0	206
29	GORONTALO	5258	16	5274	4890	26	4916	150	3	153
30	SULAWESI BARAT	5390	6	5396	5213	2	5215	115	0	115
31	MALUKU	7435	2	7437	6972	2	6974	112	3	115
32	MALUKU UTARA	4357	3	4360	3835	10	3845	120	0	120
33	PAPUA	20052	12	20064	10673	161	10834	207	0	207
34	PAPUA BARAT	8543	61	8604	8011	22	8033	141	1	142
	Dalam Proses Verifikasi di Lapangan	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	TOTAL	1571824	5702	1577526	1419796	6349	1426145	42656	126	42782

Gambar 1. 2 Jumlah kasus Covid-19 di Indonesia

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Fikri Firdiansyah, 2021

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF (STUDI DESKRIPTIF DI SMP AL FALAH DAGO BANDUNG)

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

Total kasus konfirmasi Covid-19 global per tanggal 13 April 2021 adalah 136,291,755 kasus dengan 2,941,128 kematian (*CFR* 2,6%) di 222 negara terjangkit dan 190 negara transmisi lokal. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Ketika Pandemi Covid-19 terus berkembang di hampir semua wilayah, berbagai tindakan perlindungan telah diperkenalkan oleh pihak berwenang, termasuk penutupan sekolah, universitas, larangan perjalanan, acara budaya, olahraga, dan pertemuan sosial. Orang-orang telah diperintahkan atau dinasihati untuk tinggal di rumah, dan beberapa negara telah meminta semua pendatang yang kembali untuk mengisolasi diri. Semua tindakan ini dimaksudkan sebagai strategi yang efektif untuk mencegah penyebaran virus dan untuk mengelola mereka yang melakukan kontraksi virus. Banyak orang yang benar-benar mengindahkan saran resmi untuk mengisolasi diri dan tinggal di rumah, tetapi tindakan ini akan berdampak negatif pada perilaku aktivitas jasmani seseorang, dengan lebih banyak waktu dihabiskan menonton layar dan dampak selanjutnya pada kesehatan fisik, kesejahteraan, pola tidur dan kualitas hidup. Efek menguntungkan dari aktivitas jasmani pada banyak hasil kesehatan sudah diketahui dengan baik. (Hammami et al., 2020)

Virus ini menyebar melalui individu ke individu lain (melalui sentuhan, air liur, dll.), Sehingga banyak negara di dunia secara bersamaan meminta warganya untuk menerapkan jarak sosial, bahkan jarak fisik untuk menghambat pertumbuhan Covid-19. Hal ini juga menghambat kegiatan pendidikan yang ada di seluruh dunia. Tidak hanya itu aktivitas lembaga pendidikan bahkan hingga dunia bisnis, dunia pariwisata, dan kesehatan pun terpengaruh. Sebagian besar pemerintah di seluruh dunia telah menutup sementara lembaga pendidikan dalam upaya mengekang penyebaran Pandemi Covid-19. Penutupan nasional ini berdampak pada lebih dari 91% populasi siswa dunia. Beberapa negara lain telah menerapkan penutupan lokal yang berdampak pada jutaan siswa tambahan. *UNESCO* mendukung negara-negara dalam upaya mereka untuk mengurangi dampak langsung

dari penutupan sekolah, terutama bagi komunitas yang lebih rentan dan kurang beruntung, dan untuk memfasilitasi kelanjutan pendidikan bagi semua melalui pembelajaran jarak jauh (Pragholapati, 2020).

Sama halnya dengan siswa dan guru SMP Al Falah Dago yaitu melaksanakan pembelajaran secara dalam jaringan dengan menggunakan aplikasi pendukung seperti *WhatsApp*, *Zoom* dan *Google Classroom* guna mempermudah dalam penyampaian tugas. Ditinjau dari konten dan mata pelajaran yang diajarkan di sekolah pada masa Pandemi Covid-19 dapat dikategorikan dalam dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok mata pelajaran yang didominasi oleh teori dan sedikit praktik, sementara kelompok kedua didominasi oleh praktik dengan sedikit teori. Kedua kelompok ini sangat berbeda dalam penerapan pembelajaran online. Pendidikan Jasmani merupakan disiplin ilmu yang masuk pada kategori kedua, dengan dominasi praktik pada aktivitas fisik, sedangkan dalam keadaan Pandemi ini siswa diharuskan menjaga jarak, memakai masker dan mengisolasi diri di rumah, hal tersebut akan berdampak pada gaya hidup aktif siswa seperti bermain sepak bola, basket, futsal, badminton, lari, berenang, senam dan yang lainnya yang biasa dilakukan di lapangan sekolah, sekarang harus dilakukan di rumah guna mencegah penyebaran covid-19 yang bisa dilakukan di rumah agar siswa tetap bugar seperti berjalan kaki di halaman rumah, naik turun tangga, melatih kekuatan, kelentukan, koordinasi, kecepatan, bersepeda, senam aerobik dan lain-lain.

Kejadian tersebut membuat penulis tertarik untuk bisa mengetahui gaya hidup aktif siswa SMP Al Falah Dago Bandung selama Pandemi Covid-19. Penulis juga tinggal di kawasan YPI AL Falah Dago Bandung dan mengetahui aktivitas fisik yang sering dilakukan siswa setiap harinya sebelum wabah penyakit ini ada, seperti berjalan dari gang masuk arah Cisitu Baru maupun Cisitu Lama menuju sekolah, bermain ketika jam istirahat, selain itu ada juga kegiatan Pendidikan jasmani yang dilakukan setiap satu minggu sekali dilakukan di lapangan Al Falah Dago Bandung, tidak jarang juga mereka beraktivitas fisik seperti lari memutar Cisitu Baru

selama waktu yang ditentukan oleh guru pendidikan jasmani tersebut. Namun dikarenakan sedang terjadi wabah Pandemi covid-19 seluruh masyarakat dilarang untuk keluar rumah termasuk siswa dikarenakan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB).

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis akan melakukan penelitian deskriptif yang berjudul, “Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Gaya Hidup Aktif (studi deskriptif di SMP Al Falah Dago Bandung).”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka penulis memfokuskan masalah terhadap:

- 1) Apakah aktivitas yang dilakukan siswa SMP AL Falah Dago sebelum pandemi Covid-19?
- 2) Apakah aktivitas yang dilakukan siswa SMP AL Falah Dago selama pandemi Covid-19?
- 3) Bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago sebelum pandemi Covid-19?
- 4) Bagaimana tingkat aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago selama pandemi Covid-19?
- 5) Bagaimana perbandingan aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago sebelum dan selama pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, maka penelitian ini bertujuan:

- 1) Untuk mengetahui aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago sebelum pandemi Covid-19.
- 2) Untuk mengetahui aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago selama pandemi Covid-19.
- 3) Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago sebelum pandemi Covid-19.
- 4) Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago selama pandemi Covid-19.

- 5) Untuk mengetahui perbandingan aktivitas fisik siswa SMP AL Falah Dago sebelum dan selama pandemi Covid-19?

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan langsung dengan gaya hidup aktif yang dilakukan pada saat pandemi covid-19.

1.4.2 Manfaat praktis

- 1) Bagi Siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa.
- 2) Bagi Guru, penerapan pembelajaran online mengenai pembelajaran PJOK bisa disesuaikan dengan situasi dan kondisi pada saat ini, untuk memudahkan siswa dalam mengerjakan tugas.
- 3) Bagi Peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya gaya hidup aktif.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi pada penelitian yang berjudul “Dampak Pandemi covid-19 terhadap gaya hidup aktif” yaitu:

1) BAB I Pendahuluan

Berfungsi sebagai pengenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Di dalamnya 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 Teoretis

Di dalamnya 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 dampak Pandemi covid-19 dan gaya hidup aktif.

3) BAB III Metode Penelitian

Bab ini merupakan bagian yang penting dalam sebuah penelitian, karena di dalamnya terdapat cara-cara penulis melaksanakan penelitian. Dalam bab III ini terdapat beberapa hal yang perlu dicantumkan diantaranya (1) Desain Penelitian, (2) Partisipan, (3) Populasi dan Sampel, (4) Instrumen Penelitian, (5) Prosedur Penelitian, (6) Analisis Data.

4) BAB IV Temuan dan Pembahasan

Di dalamnya berupa data-data hasil penelitian di lapangan yang selanjutnya diproses menggunakan software analisis data untuk melihat apakah Pandemi covid-19 berdampak terhadap gaya hidup aktif.

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.