

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara (Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 Tahun 2003).

Menurut Agus (2015) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan tenatang dan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan menurut Jesse Feiring Williams (dalam Bambang dan Tite, 2019) Pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Pengertian ini didukung oleh adanya pemahaman bahwa *"Ketika pikiran (ruh) dan tubuh disebut dua elemen independen berbeda, pendidikan jasmani menekankan olahraga, dengan memahami sisi alami manusia, dan individu secara keseluruhan adalah fakta yang tidak dapat disangkal, olahraga diartikan sebagai pendidikan melalui olahraga"*. Pemahaman ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani juga berkaitan dengan respon emosional, hubungan interpersonal, perilaku kelompok, pemikiran, kecerdasan, emosi dan pembelajaran estetika.

Menurut Bambang dan Tite (2019) Secara umum tujuan pendidikan jasmani adalah penelaahan tentang manusia merujuk pada berbagai aspek terkait, seperti: perkembangan fisik, perkembangan sistem syaraf otot (*neuromuscular*), perkembangan kognitif, dan perkembangan sosial efektif emosional, pendidikan jasmani dapat berkontribusi secara signifikan terhadap aspek-aspek perkembangan tersebut.

Aktivitas fisik dan program kebugaran yang tepat dan teratur juga membantu mengurangi konsekuensi negatif dari kelebihan berat badan, dengan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, hipertensi, dll.

Berpartisipasi dalam aktivitas fisik telah dikaitkan dengan pengurangan ketegangan, berkurangnya kecemasan, depresi sehingga meningkatkan rasa kesehatan dan penurunan tingkat di negara maju dan terbelakang di dunia. Ada banyak sekali bukti ilmiah tentang efek positif olahraga dan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Efek positif dari melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat terlihat dalam pencegahan beberapa penyakit kronis seperti yang disebutkan sebelumnya termasuk penyakit kardiovaskular, Diabetes, Kanker, Hipertensi, Depresi, Obesitas, Stres dan Osteoporosis. Maka harus adanya banyak komponen kegiatan fisik yang berbeda harus didorong oleh pemerintah. Selain itu, Akses ke tempat-tempat atau aktivitas fisik seperti fasilitas dan bangunan harus disediakan atau orang-orang untuk menggunakannya. Sebagian besar aktivitas harus berupa aktivitas aerobik intensitas sedang seperti berjalan, berlari, melompat-lompat dan bersepeda (Ayenigbara, 2020).

Lilis, Oom, dan Tjetjep (2017) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efektif, tanpa kelelahan, dan pulih sepenuhnya sebelum menyelesaikan tugas yang sama keesokan harinya. Sedangkan menurut Lilis et al. (2019) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembinaan dan pemeliharaan kesehatan yang baik. Untuk pelaksanaan tugas ini perlu adanya kesesuaian antara syarat yang harus dipenuhi yaitu yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan. orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko kematiannya, apa pun penyebabnya dan bahwa orang yang aktif meningkatkan harapan hidupnya hingga dua tahun dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif. Juga

ditetapkan bahwa orang yang tidak banyak bergerak mengalami peningkatan 20% hingga dua kali lipat dalam kematian dini dibandingkan dengan orang yang aktif. Aktivitas fisik juga dikaitkan dengan tidur yang lebih nyenyak dan lebih nyenyak. Manfaat lain dari aktivitas fisik secara teratur adalah peningkatan harga diri, peningkatan kebugaran dan penampilan, harga percaya diri. Kemampuan untuk mengatur perilaku dan melakukan tugas baru juga dapat meningkatkan harga diri yang lebih tinggi.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa, kegiatan jasmani dapat membantu perkembangan sosial untuk menyelesaikan masalah sosial seperti pembentukan persahabatan yang baik dan masalah ketidaksesuaian sekolah. Aktivitas fisik yang sesuai memainkan peran positif dalam mengembangkan sosialitas melalui sportivitas, meningkatkan hubungan manusia, dan menghilangkan stres. Selain itu, Lee & Kim (dalam Taman, 2018) melaporkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam permainan fisik atau aktivitas olahraga sehat, kuat secara fisik, mudah beradaptasi secara sosial, dan dapat mengatasi stres. Namun, peluang untuk berpartisipasi dalam program aktivitas fisik yang direncanakan dan diatur secara khusus sangat sedikit (Brusseu et al., dalam Taman , 2018).

Menurut Park & Moon (2018) Banyak negara menyadari pentingnya aktivitas fisik dan mencoba memecahkan masalah kesehatan anak dan remaja melalui kebijakan atau proyek menggunakan CSPAP. Amerika Serikat dilaporkan menjaga kesehatan dan mencegah penyakit kronis pada siswa melalui program seperti “Ayo Bergerak! Program Sekolah Aktif ”(CDC, 2015). Mereka menempatkan prioritas pada pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani dalam pendidikan sekolah. Di Eropa, Irlandia telah mengimplementasikan program “*Active School Flag*” untuk membentuk komunitas sekolah dengan kebiasaan aktif secara fisik.

Menurut Hagströmer & Franzén (2017) Memiliki kebugaran jasmani yang baik seperti kapasitas aerobik dan kekuatan otot juga penting untuk kesehatan. Efek yang lebih besar pada kapasitas aerobik akan dicapai jika

intensitas yang kuat digunakan, yang mendukung intensitas sedang. Jadi, ketika melakukan aktivitas dengan intensitas yang kuat durasinya bisa setengah dari durasi (dosis yang sama). Semakin besar intensitas dan volume aktivitas fisik dan olahraga, semakin besar risiko cedera dan bahaya, terutama cedera muskuloskeletal untuk populasi umum dan kejadian kardiovaskular bagi mereka yang menderita penyakit yang mendasarinya. Peningkatan intensitas secara bertahap selama beberapa minggu dapat menurunkan risiko cedera. Ketika mencoba untuk menetapkan dosis optimal aktivitas fisik untuk kesehatan, tingkat intensitas sangat relevan karena merupakan penyumbang utama komplikasi medis akibat olahraga.

Haskell (dalam Ben, 2018) mengemukakan bahwa peningkatan aktivitas fisik di kalangan penduduk dewasa akan membawa keajaiban bagi kesehatan bangsa karena banyak sekali orang yang tidak banyak bergerak yang dapat memperoleh manfaat dari gaya hidup aktif. Dia mencatat bahwa aktivitas fisik, dalam kombinasi dengan pola makan yang buruk, digolongkan dengan alkohol dan penggunaan tembakau sebagai salah satu kontributor utama kematian yang dapat dicegah untuk orang dewasa. Jika orang dewasa yang menjalani hidup menetap akan mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif.

Penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani bukan penelitian yang baru dikaji, tapi sudah ada dari sebelumnya. Telah terdapat beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji terkait hal tersebut. Beberapa aspek yang telah diteliti dalam penelitian sebelumnya yaitu: Dalam penelitian 1. Khotimah, Wahjuni, Jasmani, Rekreasi, & Olahraga (2020) Aktivitas Fisik Siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik di Masa Pandemi Covid-19; 2. Nugraha, Utama, S, & Sulaiman (2020) Survei Aktivitas Olahraga Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19; 3. Arief, Kuntjoro, & Suroto (2020) Gambaran Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19; 4. (Hagströmer, Franzén, Hagströmer, & Franzén, 2017) Dalam penelitiannya tentang Pentingnya

Aktivitas Fisik dan Kesehatan untuk Terapi Fisik; 5. Kurniawan (2017) Kontribusi Komposisi Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMAN 15 Garut.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah diungkapkan di atas, bahwa penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sudah ada. Namun dalam penelitian terdahulu tersebut mengungkapkan bahwa aktivitas fisik pada saat ini masih kurang. Kemudian pada penelitian sebelumnya merekomendasikan menggunakan metode lain. Lalu peneliti mencoba menggunakan metode atau instrumen yang berbeda. Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melengkapi penelitian terdahulu dengan membuktikan atau melihat tingkat aktivitas fisik dan hubungannya dengan kebugaran jasmani di sekolah SMAN 21 Garut. Hal tersebut karena SMAN 21 Garut merupakan sekolah yang terdapat di daerah yang notabene pegunungan yang aktivitasnya masih bisa berkegiatan walaupun tidak sepenuhnya normal seperti biasa. Kegiatan sekolah dilaksanakann selama 5 hari yang terbagi dalam beberapa kelas tiap harinya. Dimulai sesi pertama pada jam 07:00-09:00 dan sesi dua pada jam 10:00-12:00. Kegiatan atau olahraga yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani yang biasa dilakukan siswa SMAN 21 Garut meliputi kegiatan aktivitas berat, sedang, dan ringan seperti; 1. Mencari pakan ternak, 2. Sepak bola, 3. Jalan kaki, 4. Kuli panggul, 5. Membantu pekerjaan rumah. Dengan demikian penelitian ini bisa dilaksanakan walaupun dalam masa pandemi, berdasarkan beberapa landasan yang diuraikan peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Aktivitas Fisik Remaja Dengan Kebugaran Jasmani Di Masa Pandemi”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti menetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kategori aktivitas fisik remaja di masa pandemi?
2. Bagaimana kategori kebugaran jasmani remaja di masa pandemi?
3. Apakah ada hubungan aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani (kardiovaskuler) di masa pandemi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui kategori aktivitas fisik remaja di masa pandemi.
2. Untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani remaja di masa pandemi.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat/signifikansi dari segi teori
  - a. Untuk Peneliti, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terutama pada Aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.
  - b. Untuk siswa, sumber belajar dalam pembelajaran Aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.
  - c. Untuk mahasiswa, bisa dijadikan referensi untuk penelitian.
2. Manfaat/signifikansi dari segi kebijakan

Untuk bahan gambaran betapa pentingnya membuat kegiatan yang berkaitan tentang aktivitas fisik dengan kebugaran di masa pandemi. Dengan keadaan sekarang sangat penting bagi lembaga mengatur kebijakan yang berkaitan dengan kesehatan masyarakat yaitu salah satunya dengan melibatkan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
3. Manfaat/signifikansi dari segi praktik
  - a. Membantu memecahkan masalah aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.
  - b. Membantu mengembangkan kesadaran remaja terhadap aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.
  - c. Membantu meningkatkan aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi agar kesehatan remaja lebih terjaga.
4. Manfaat/signifikansi dari segi isu serta aksi sosial

Dengan adanya penelitian ini bisa dijadikan panduan dalam menjalani kegiatan remaja untuk melaksanakan aktivitasnya sehingga

menumbuhkan kesadaran remaja untuk saling mengingatkan di dalam lingkungan sekitarnya.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

- a) Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi proposal.
- b) Pada BAB II tentang kajian pustaka/landasan teoritis akan dipaparkan mengenai pendidikan jasmani, model pembelajaran, keaktifan siswa, sifat kepemimpinan, permainan sepak bola, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.
- c) Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya:
  - metode penelitian
  - lokasi, populasi, dan sampel penelitian
  - variabel penelitian
  - definisi oprasional variabel
  - instrumen penelitian
- d) Pada BAB IV bertujuan untuk menjawab hasil dari perumusan masalah yang telah dibuat, hubungan aktivitas fisik remaja dengan kebugaran jasmani di masa pandemi, berisi hasil penelitian, pengolahan atau analisis data, pembahasan atau analisis temuan.
- e) Pada BAB V berisi tentang kesimpulan dan jawaban dari rumusan masalah yang telah dibahas. Pada kesimpulan ini pun dijelaskan bahwa dari kedua variabel terdapat hubungan yang seperti apa. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk berbagai pihak dan penelitian selanjutnya.