

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Seiring dengan perkembangan jaman yang modern dan adanya teknologi yang semakin canggih saat ini ditambah adanya wabah penyakit covid-19 ini, peserta didik cenderung jarang melakukan aktivitas fisik atau gerak. Selain itu, dengan adanya jenis permainan elektronik dan komputer, peserta didik lebih suka bermain dan duduk berjam-jam didepan komputer dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menurunnya kebugaran jasmani. Irianto (2004: 5) menyatakan bahwa keadaan kurang gerak (hipokenetik) seperti itu dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan makin banyaknya yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti jantung koroner, hipertensi, aterosklerosis, diabetes militus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan dan sebagainya.

Menurut Agus Mahendra (2007: 1) upaya kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan dengan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Aktivitas fisik dan olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari dua juta kematian setiap tahun disebabkan oleh kurangnya bergerak/aktivitas fisik. Oleh sebab itu sebagai salah satu ujung tombak dalam menerapkan kebiasaan berolahraga pada kalangan masyarakat khususnya peserta didik, maka PJOK dinilai sebagai mata pelajaran yang sangat penting untuk menjaga dan mencegah penyakit pada para peserta didik khususnya.

Permasalahan mendasar dari kegiatan belajar PJOK pada masa pandemi ini adalah kondisi KBM secara jarak jauh atau istilah pendidikan menyebutnya PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). PJJ sejauh ini sudah banyak dibahas dari berbagai penelitian mengenai efektifitas, penilaian hingga dampak yang kurang begitu memberika respon yang baik. Termasuk KBM pada PJOK di Kota Bandung. Hasil evaluasi dari para guru menyebutkan bahwa kondisi anak-anak menuju pada aktivitas tidak aktif atau jarang bergerak. Keadaan sekarang peserta didik susah

sekali menemukan ruang gerak yang luas seperti di sekolah mereka bisa bermain sepak bola dan yang terpenting adalah kegiatan PJOK yang dapat secara langsung dipantau oleh guru sekarang tidak bisa. Semua KBM diserahkan kepada anak itu sendiri dan orangtua. Jika orangtua dan anak mau bekerja sama aktif dengan guru dalam membina dan membiasakan gerak di rumah maka hasilnya akan berdampak pada kebiasaan dan sikap menjaga kesehatan. Sebaliknya anak dan orangtua yang tidak bisa bekerja sama dengan guru akan berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan timbulnya penyakit generatif.

Mengenai aktivitas fisik dijelaskan oleh Gunawan (2019, Vol 1) bahwa aktivitas fisik merupakan kegiatan olahraga yang memiliki tiga kategori yaitu aktivitas fisik rendah, sedang dan tinggi. Jika kita lihat sejauh ini pada PJJ PJOK khususnya keadaan dan kegiatan KBM PJOK pada masa pandemi ini masuk pada kategori aktivitas fisik rendah. Tentu hal ini disebabkan pada minimnya akses untuk bergerak, kurangnya fasilitas, tidak adanya guru yang memantau gerakan anak secara langsung. Hal ini juga menjadi pembahasan di webinar webinar mengenai olahraga bahwa para peserta didik melakukan tugas olahraga dengan sedikit waktu yang digunakan, atau masuk pada kategori aktivitas fisik rendah.

Selain rendahnya aktivitas fisik tersebut, ternyata ada pendukung untuk lebih menurunkan rendahnya aktivitas fisik ini yaitu keberadaan atau penggunaan smartphone yang semakin marak dan berlebih. Hasil penelitian Zaini (2019, 254) mengungkapkan bahwa pengguna aktif smartphone di Indonesia pada tahun 2018 sekitar 177,9 juta jiwa, penyumbang terbesar berasal dari kategori usia anak-anak dan remaja. Jika pada tahun 2018 sudah tinggi, bagaimana jika kondisi didukung dengan adanya PJJ pada tahun 2019.

Jika dibiarkan rentang aktivitas fisik rendah ini maka tentu akan berdampak buruk dengan meningkatnya penyakit degeneratif seperti obesitas anak, stunting anak, dan tentunya penyakit hypokinetik. Menurut beberapa temuan jurnal mengenai aktivitas fisik di sekolah dengan judul "*Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang*" oleh Sa'adah, Rosita Hayatus Herman, Rahmatina B. Sastri, Susila. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa didapatkan siswa Sekolah Dasar

Negeri 01 Guguk Malintang mengalami stunting danwasting, yaitu 7,5% dan 21,66%. Prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang dibawah rata-rata sebesar 30,8%. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi stunting dan status gizi wasting dengan prestasi belajar siswa. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang.

Penelitian kedua berjudul “*Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*”. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah tingkat pengetahuan ibu ($p=0,0001$), pendidikan ibu ($p=0,0001$), pendapatan keluarga ($p=0,0001$), penyakit menular ($p=0,001$), tingkat konsumsi energi ($p=0,0001$), tingkat konsumsi protein ($p=0,0001$). Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan status gizi adalah jumlah anggota keluarga ($p=0,074$). Simpulan penelitian, variabel yang berhubungan dengan status gizi adalah tingkat pengetahuan ibu, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, penyakit menular, tingkat konsumsi energi, dan tingkat konsumsi protein.

Temuan jurnal lain berjudul “*Physical Activity , Food Consumption and Nutritional Status among Female High School Students in North Denpasar*” oleh Zuhdy, Nabila dkk. Penelitian survei cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 75 pelajar putri dari tiga SMA yang dipilih secara random. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan Semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dan Adolescent Physical Activity Recall Questionnaires (APARQ). Pemeriksaan antropometri dilakukan untuk mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas dan lingkar perut. Data konsumsi makanan dianalisis dengan software Nutri Survey, WHO Anthro Plus. Hubungan faktor risiko dan status gizi diuji dengan metode regresi linier. Hasil: Penelitian ini menunjukkan adanya beban ganda masalah gizi pelajar putri SMA. Selain kurang energi kronis (KEK) (18,67%), terdapat 8% pelajar putri SMA yang mengalami obesitas sentral. Remaja memiliki kebiasaan makan camilan dan fast food yang sering, sehingga mungkin terkait dengan tingkat kecukupan lemak berlebih.

Ahmad Nuryani, 2022

PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN

**KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KECAMATAN SUKAJADI
KOTA BANDUNG**

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

Variabel pengontrolan berat badan berhubungan secara bermakna pada semua indikator ($p < 0,05$). Sedangkan pola aktivitas fisik tidak bermakna secara statistik. Simpulan: Terjadi kecenderungan beban ganda masalah gizi pada pelajar putri SMA terutama status gizi lebih pada pelajar putri SMA. Pengontrolan berat badan berhubungan signifikan dengan status gizi, sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pelajar putri SMA.

Dari pembahasan keterbaruan dan temuan jurnal-jurnal di atas, peneliti menyimpulkan bahwa telah ada penelitian yang meneliti aktivitas fisik dan antropometri namun hanya lingkup Sekolah Dasar (SD) saja sedangkan tingkat siswa siswi se kecamatan Sukajadi belum ada. Kemudian penelitian mengenai aktivitas fisik pun belum banyak ditemukan, beberapa jurnal belum membahas aktivitas fisik secara detail seperti pengelompokan kategori rendah, sedang dan tinggi dalam kehidupan sehari-hari setiap minggunya. Dengan adanya kekosongan ini, peneliti memiliki peluang untuk meneliti topik aktivitas fisik dan antropometri pada peserta didik tingkat siswa siswi SMP se kecamatan Sukajadi di Kota Bandung.

Melihat berdasarkan latar belakang kebutuhan, kebaruan dan jurnal internasional di atas, saat ini topik aktivitas fisik peserta didik sekolah sangat dibutuhkan banyak penelitian. Selain butuh banyak di analisis, ternyata hal ini bisa jadi kebutuhan yang mendesak di tengah pandemi ini. Oleh sebab itu pada penelitian ini memiliki fokus tujuan pada gambaran aktivitas fisik peserta didik saat ini, agar data tersebut dapat dijadikan ukuran untuk tindakan para guru PJOK khususnya. Penelitian ini memiliki judul sebagai berikut “*profil aktivitas fisik antropometri dan kebugaran jasmani siswa-siswi kecamatan Sukajadi Kota Bandung*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, perlu diadakan rumusan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang ingin diteliti dan lebih memfokuskan pada masalah yang diteliti. Penulis merumuskan masalah pada tingkat kebugaran jasmani dan antropometri pada siswa-

Ahmad Nuryani, 2022

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KECAMATAN SUKAJADI
KOTA BANDUNG**

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

siswi Kecamatan Sukajadi Kota Bandung. Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah profil aktivitas fisik peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung?
2. Bagaimanakah profil antropometri peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung?
3. Bagaimanakah kebugaran jasmani peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus atau masalah yang telah diungkapkan di atas, maka secara umum penelitian ini bertujuan :

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung.
2. Mengetahui Antropometri peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung.
3. Mengetahui Kebugaran Jasmani peserta didik pada satuan pendidikan Se Kecamatan Sukajadi Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dapat dijadikan acuan peneliti-peneliti lain yang mempunyai objek peneliti yang sama.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau pertimbangan bagi penelitian yang relevan pada masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Ahmad Nuryani, 2022

**PROFIL AKTIVITAS FISIK, ANTROPOMETRI DAN
KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KECAMATAN SUKAJADI
KOTA BANDUNG**

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

a. Bagi Pendidik

Sebagai kontribusi untuk mengembangkan dunia pendidikan khususnya untuk pendidikan jasmani untuk anak dalam dunia olahraga, maupun mengembangkan rangkaian kegiatan aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

b. Bagi Orang Tua

Supaya dapat menjadikan pengetahuan terhadap orang tua agar memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak dalam hal ini memberikan asupan makanan yang bergizi dan penyediaan sarana dan prasarana untuk memaksimalkan tubuh kembang anak.

c. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk mengembangkan teknik berpikir serta merupakan pengembangan bagian dari pengembangan diri.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika penelitian Skripsi ini mengacu pada pedoman penelitian karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia yang didalamnya memberikan petunjuk mengenai tatacara penulisan Skripsi.

Bab I merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi Skripsi.

Bab II berisikan kajian pustaka, penelitian yang relevan, dan posisi teoritis, dalam bab ini penulis menjelaskan perihal teori teori, hasil penelitian terdahulu yang mendukung tentang pengembangan aktivitas fisik, antropometri dan kebugaran jasmani.

Bab III berisi tentang metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *desain deskriptif*. Metode *observasi* ini mengidentifikasi, menilai, dan menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian, untuk menjawab pertanyaan penelitian (research question) yang telah ditetapkan sebelumnya.

BAB IV berisi tentang pengolahan data yang telah di ambil studi *observasi lapangan*. Pengambilan data akan memnuhi aspek asepk pertanyaan yang dibutuhkan sebagai data untuk diolah dan diambil kesimpulan.

BAB V berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian serta saran untuk peneliti berikutnya.