

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan fenomena menyeluruh yang berlangsung sepanjang hayat di dalam kehidupan dan berlangsung dimanapun manusia berada. Pendidikan juga merupakan faktor yang sangat penting bagi seseorang, karena pendidikan dapat mempengaruhi sikap dan tindakan manusia dalam kehidupan sehari-hari di masa yang akan datang. Menurut Anisa Herdiyana (2016) bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek keterampilan gerak, aspek kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat, aspek keterampilan sosial, aspek keterampilan berpikir kritis, aspek stabilitas emosional, aspek penalaran, aspek tindakan moral, serta aspek pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan. Salah satu bagian dari pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik agar dapat meningkatkan keterampilan motorik maupun kebugaran jasmani seseorang. Menurut Suherman (2004) pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Dalam pengertian tersebut dapat dikatakan bahwa setiap gerak atau aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang sering dilakukan oleh setiap manusia seperti; melakukan berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu luang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesehatan tubuh, bila dilakukan secara teratur.

Menurut Lutan (2000) aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani yang cukup luas salah satunya adalah bermain. Bermain merupakan dorongan naluri seseorang untuk melakukan kegiatan yang didasari oleh rasa suka rela, tanpa paksaan dalam waktu luang. Contoh aktivitas jasmani siswa di sekolah yaitu, saat berangkat sekolah siswa naik sepeda, saat jam istirahat para siswa berjalan dari kelas sampai kantin atau perpustakaan. Selanjutnya, di lapangan, siswa putra bermain sepakbola, kejar-kejaran, bermain basket, kasti atau permainan tradisional bersama siswa putri. Fasilitas atau prasarana di sekolah juga mendukung siswa melakukan aktivitas jasmani.

Aktivitas jasmani di sekolah didapatkan peserta didik melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum. Menurut Ardiyani (2016) semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) mendeskripsikan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa. Namun, dalam kenyataannya dari hasil observasi di beberapa sekolah masih terdapat guru penjas tidak memberikan perhatian lebih dalam peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berarti. Hal tersebut sama seperti yang dikemukakan oleh Gunarsa & Wibowo (2021) bahwa kemampuan seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa mudah lelah dan dapat melakukan kegiatan dengan menggunakan cadangan energi yang dimiliki dinamakan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung oleh bagaimana individu tersebut melakukan aktivitas jasmani.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi civitas akademika dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi peserta didik. Apabila tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik baik, maka akan sangat membantu peserta didik tersebut dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Peserta didik akan lebih mudah untuk berkonsentrasi, menyesuaikan, menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan efektif dan efisien. Selain itu, siswa tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Melalui kebugaran jasmani yang baik, peserta didik dapat mencapai perkembangan gerak yang optimal sehingga dapat mengikuti atau melakukan aktivitas lainnya dengan lebih baik. Salah satu cara untuk dapat menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani ialah melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan oleh guru penjas.

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan ditemukannya wabah atau penyakit baru yang berasal dari Wuhan, China. Wabah ini dinamakan wabah virus corona atau disebut juga Covid-19. *Coronavirus disease* ini dengan cepat menyebar hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Berbagai upaya dalam rangkaian pencegahan dan pengobatan telah dilakukan. Mulai dari penerapan *social distancing* hingga diberlakukannya *lockdown* di beberapa daerah demi memutus mata rantai virus corona.

Menurut (Khasanah et al., 2020) mengungkapkan bahwa, keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit Covid-19 telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Tidak hanya dalam sektor kesehatan, namun juga menyebabkan permasalahan di sektor-sektor lain salah satunya sektor pendidikan. Pendidikan dalam berbagai jenjang terpaksa harus dicarikan alternatif lain untuk berlangsungnya proses belajar mengajar. Hal tersebut dikarenakan oleh kebijakan pemerintah sesuai dengan Surat Edaran Mendikbud Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *coronavirus disease* (Covid-19) menganjurkan untuk melaksanakan proses belajar dari rumah melalui pembelajaran daring. Dengan pelaksanaan pembelajaran dari rumah secara daring, guru dituntut untuk lebih inovatif dalam menyusun langkah-langkah pembelajaran. Perubahan cara mengajar ini tentunya membuat guru dan siswa beradaptasi dari pembelajaran

secara tatap muka di kelas menjadi pembelajaran daring atau *online*. Media pembelajaran yang tersedia secara *online* sangat beragam dan senantiasa berkembang. Dengan cara ini dimaksudkan agar para peserta didik tetap mendapatkan pelajaran walaupun harus dilakukan dari rumah dan tidak bertatap muka secara langsung.

Pembelajaran daring dapat menghilangkan kebiasaan peserta didik dalam beraktivitas fisik. Kebiasaan berjalan kaki ke sekolah, pergi ke kantin, bermain di jam istirahat menjadi tidak dilakukan ketika pembelajaran dilakukan secara daring di rumah masing-masing. Peserta didik menjadi lebih sering duduk di depan laptop atau *smartphone* untuk mengerjakan tugas, baik itu tugas tertulis maupun tugas gerak yang diberikan guru penjas bagi peserta didik. Hal tersebut belum cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik peserta didik dan tentunya mengakibatkan aktivitas yang seharusnya dapat menunjang kebugaran jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi terganggu.

Pada masa pandemi, pembelajaran penjas yang pada mulanya lebih banyak menghabiskan waktu dengan melakukan aktivitas jasmani berubah menjadi lebih banyak diam dan terfokus pada penguatan materi yang dipaparkan oleh guru penjas. Pemberian tugas gerak juga masih belum efektif untuk mengendalikan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh peserta didik dalam menunjang kebugaran jasmani, karena tidak sedikit peserta didik yang hanya mendokumentasikan bagian-bagian tugas gerak saja tanpa melakukan secara keseluruhan dari gerakan tersebut. Padahal aktivitas jasmani sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak. Selain itu, di masa pandemi juga sangat diperlukan untuk selalu menjaga imunitas dan kebugaran tubuh yang dapat diperoleh dari berolahraga.

Peran guru tidak hanya sebagai pengajar melainkan sebagai pembimbing, pelatih, penasehat, pembaharu atau pemberi ide membuat inovasi, sebagai contoh bagi peserta didik. Kondisi pandemi mengharuskan tenaga pendidik bekerja lebih keras untuk tercapainya tujuan pembelajaran, yang mana masih banyak siswa di sekolah yang tidak memiliki *smartphone* sehingga banyak sekolah yang menggunakan metode kolaborasi. Dimana siswa yang

tidak memiliki *smartphone* masih datang ke sekolah, dan banyak pula tenaga pendidik yang mendatangi rumah siswa untuk melaksanakan pembelajaran, dan ada pula sekolah yang menggunakan pembelajaran tatap muka dengan konsep shift.

Sehubungan dengan adanya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Budaya surat edaran nomor 4 tahun 2021 tentang penyelenggaraan pembelajaran tatap muka tahun akademik 2021/2022, saat ini sudah ada beberapa daerah yang melakukan uji coba pelaksanaan sekolah secara tatap muka. Bahkan sudah ada beberapa sekolah yang juga sudah melakukan pembelajaran sebagaimana biasanya namun tetap dengan protokol kesehatan. Langkah ini diambil sebagai upaya adaptasi masyarakat di tengah pandemi yang disebabkan Covid-19 ini. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka ini banyak respon dari orangtua siswa ada yang setuju dan ada juga yang tidak setuju.

Berdasarkan surat edaran Dinas Pendidikan Kabupaten Subang, kegiatan pembelajaran di sekolah sudah diperbolehkan melaksanakan pembelajaran tatap muka walaupun masih harus melaksanakan PTMT atau Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. Di SMPN 2 Ciasem menerapkan proses pembelajaran PTMT dengan *system* berselang satu hari dan kehadirannya sebanyak 50% melaksanakan pembelajaran tatap muka di sekolah dan 50% melaksanakan pembelajaran daring di rumah masing-masing. Di hari Senin giliran untuk absen nomor 1 sampai 16 dan dilanjutkan hari berikutnya untuk absen nomor 17 sampai 32 sesuai dengan jumlah peserta didik di kelas.

Selain hal tersebut, seluruh jam pelajaran (JP) di setiap mata pelajaran dikurangi 1 JP. Jadi untuk mata pelajaran PJOK yang pada mulanya selama 3 JP dikurangi menjadi 2 JP dengan waktu setiap JP selama 35 menit, hal tersebut tentu mengurangi kuantitas peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran penjas sehingga aktivitas jasmani peserta didik di sekolah menjadi lebih singkat. Apalagi jika peserta didik tidak di sediakan waktu rutin seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peserta didik belum tentu melaksanakan aktivitas jasmani dengan teratur di rumahnya masing-masing.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan perwakilan guru penjas di SMPN 2 Ciasem, proses pembelajaran PJOK selama PTMT sepenuhnya berupa

praktik. Materi yang disampaikan selama PTMT hanya berupa materi esensial atau materi yang disesuaikan dengan pandemi covid-19. Materi esensial tersebut diantaranya adalah permainan bola kecil, permainan bola besar, kebugaran jasmani, atletik dan pola hidup sehat. Proses pembelajaran tatap muka di sekolah dilaksanakan seperti pada mestinya namun hanya mengurangi jam pelajaran dan jumlah peserta didik yang hadir hanya 50% sesuai dengan gilirannya. Sedangkan pembelajaran daring di rumah masing-masing dilaksanakan dengan pemberian tugas gerak yang harus peserta didik kerjakan.

Dengan adanya pembelajaran daring sejak covid-19 melanda, peserta didik menjadi lebih sering diam di rumah dan sibuk untuk mengerjakan tugas yang di berikan oleh guru. Semua mata pelajaran memberikan penugasan untuk dikerjakan di rumah. Hal ini mengakibatkan peserta didik sibuk mengerjakan tugas yang menumpuk karena semua guru memberikan penugasan sebagai pengganti pembelajaran tatap muka. Hal tersebut membuat peserta didik tidak dapat keluar rumah untuk bermain dan beraktivitas olahraga karena terbiasa bermain dengan gadget atau *smartphone* dan sibuk untuk mengerjakan tugas. Dalam pembelajaran penjas, siswa yang melaksanakan pembelajaran daring selama jam pelajaran penjas diberikan materi yang sama namun hanya sebatas pemberian tugas gerak berupa video pembelajaran yang akan dipraktekkan untuk minggu depan dan sisanya berupa pemahaman teori di buku paket atau teori yang diberikan guru penjas melalui *google classroom*.

Menurut Indahwati (2021) pada saat sebelum terjadinya pandemi aktivitas fisik yang dilakukan menunjukkan pola aktivitas yang tinggi 90,67% dan menurun pada saat terjadinya pandemi yaitu 60,62%. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang Kabupaten Tegal pada masa pandemi covid-19 berada pada kategori aktivitas ringan sebesar 42,86%, sedang sebesar 30,83%, dan berat sebesar 26,32%.

Selain melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, peserta didik biasanya aktif bergerak di luar sekolah atau di lingkungan rumahnya khususnya untuk melakukan aktifitas jasmani. Untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, peserta didik tidak cukup apabila hanya

mengandalkan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah apalagi dalam kondisi pandemi covid-19 pembelajaran tatap muka di sekolah di batasi dan waktunya dikurangi. Dalam hal itu, peserta didik sulit untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dilakukan hanya sekali di sekolah dan waktunya terbatas.

Menurut Arifandy (2021) tingkat kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 di SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur berada pada kategori sedang sebesar 54,69%, dan kategori baik 45,31%. Sama halnya dengan penelitian Selvani & Rasyid (2022) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 di SMP Negeri 39 Padang berada pada kategori kurang sebesar 47,62%, kategori kurang sekali sebesar 47,62%, dan 4,76% berada pada kategori sedang.

Berdasarkan permasalahan yang peneliti dapatkan dari beberapa penelitian terdahulu, tingkat aktivitas fisik peserta didik semenjak pandemi covid-19 melanda mengalami penurunan, begitupun kebugaran jasmani peserta didik yang menurun pada masa pandemi covid-19. Apabila hal ini tidak segera diatasi dan diperhatikan oleh guru, khawatir akan berdampak pada masa depan peserta didik baik itu dalam hal kemampuan bersosialisasi dengan masyarakat, percaya diri dalam beraktivitas di luar rumah, kemampuan gerak peserta didik ataupun berdampak pada kebugaran jasmani yang dapat menurunkan kesehatan peserta didik. Sehingga dalam permasalahan ini harus ada sebuah penelitian sebagai bukti ilmiah yang dapat memperlihatkan bahwa permasalahan ini perlu segera di atasi.

Maka berdasarkan uraian permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui “Hubungan antara Aktivitas Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Kabupaten Subang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka pertanyaan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti yaitu apakah terdapat hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa SMP di Kabupaten Subang pada masa pandemi covid-19?

### 1.3 Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang penulis rumuskan di atas, maka penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa SMP di Kabupaten Subang pada masa pandemi covid-19.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian di atas, manfaat penelitian antara lain:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya bahan pemikiran untuk kajian ilmu pendidikan jasmani mengenai hubungan antara aktivitas pendidikan jasmani dengan kebugaran jasmani siswa.
  - b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Orang Tua dan Guru

Diharapkan penelitian ini menjadi tambahan informasi, sehingga dapat memberikan pengawasan serta penyuluhan bagi peserta didik mengenai pentingnya perilaku hidup aktif dan sehat dengan menjaga kebugaran jasmani, serta untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani anak didiknya, sehingga sebagai bahan pertimbangan betapa pentingnya kesadaran terhadap aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani di masa pandemi.
  - b. Bagi Peneliti

Memberikan informasi dan ilmu pengetahuan tentang hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani peserta didik di masa pandemi, sehingga dapat menjadi bahan acuan atau dasar penelitian lanjutan.



c. Bagi Siswa

Sebagai sumber belajar atau tambahan informasi mengenai adanya hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani di masa pandemi, sehingga memberikan kesadaran diri untuk menjaga sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani sebagai penunjang kesehatan, sehingga mampu melaksanakan tugasnya dengan baik dalam pendidikan jasmani maupun pendidikan secara umum.

d. Bagi Civitas Akademika

Sebagai acuan sekaligus referensi bagi para civitas akademika untuk melaksanakan penelitian yang sejenis.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

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

- a. Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- b. Pada BAB II tentang kajian pustaka/tinjauan teoretis akan dipaparkan mengenai hakikat aktivitas jasmani, hakikat pendidikan jasmani, hakikat kebugaran jasmani, kerangka berpikir, dan hipotesis.
- c. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya:
  - 1) Desain penelitian
  - 2) Lokasi, populasi dan sampel penelitian
  - 3) Instrumen Penelitian
  - 4) Prosedur Penelitian
  - 5) Teknik analisis data
- d. Pada BAB IV bertujuan untuk menjawab hasil dari perumusan masalah yang telah dibuat, hubungan antara aktivitas jasmani di masa pandemi

dengan kebugaran jasmani siswa, 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 dijelaskan juga 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.