

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2020 silam, puluhan orang terinfeksi virus misterius yang diduga mirip penyakit pneumonia, kesulitan bernafas, dan demam dengan tingkat penularan yang sangat tinggi. Diawali dari Kota Wuhan, Cina, sejumlah orang terkena penyakit menular tersebut. Para peneliti menyatakan bahwa penyakit ini disebabkan oleh virus yang berasal dari hewan (Zhahrina, 2020).

Pada bulan Januari, WHO telah resmi menyatakan virus misterius ini dengan nama *Novel Coronavirus* atau lebih dikenal dengan *Covid-19*. Persebaran virus ini sangat cepat, karena ditularkan lewat kontak antar manusia. Akibatnya, belum luput 1 bulan virus ini menyebar, sudah terdapat 1.700 kasus di negara asalnya yakni Cina. Tidak hanya itu, virus ini pun telah menyebar ke luar Cina, termasuk Indonesia (Zhahrina, 2020).

Pada bulan Februari, terdapat beberapa orang yang dinyatakan menjangkit virus *Covid-19*. Tidak lama dari kasus pertama, puluhan orang sudah terjangkit virus *Covid-19* dengan rata-rata usia pasien yakni pada usia paruh baya (Intan, 2020). Dari penyebaran pertama di Indonesia hingga saat ini, sudah tercatat sebanyak 1,8 juta kasus yang terdeteksi oleh pemerintah Indonesia (*Corona Virus Cases in Indonesia*, 2021).

Seperti yang kita ketahui bahwa *Pandemic Covid-19* telah berlangsung selama hampir satu tahun. *Pandemic* ini terjadi bukan hanya di Indonesia tetapi terjadi di seluruh dunia. Sebagai penyesuaian dari masing-masing negara, banyak perubahan terjadi. Salah satunya adalah kebijakan *social distancing* yang harus diterapkan oleh seluruh masyarakat Indonesia. *Pandemic* ini mengakibatkan banyaknya perubahan kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah untuk menerapkan *social distancing*, salah satunya kebijakan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud).

Kemendikbud membuat kebijakan yang menyesuaikan dengan standar protokol kesehatan yang dikeluarkan oleh WHO (World Health Organization) dengan tetap mengutamakan pendidikan. Tidak hanya itu, pada forum *World Economic Forum* menteri BUMN Republik Indonesia; Bapak Erick Thohir menyampaikan bahwa Indonesia memiliki tiga fokus utama dalam penanganan *Covid-19* yakni kesehatan, ekonomi dan pendidikan (Saputra, 2020).

Penting sekali untuk ditekankan bahwa pendidikan merupakan kunci bagi masa depan manusia yang telah dibekali akal dan pikiran, oleh karena itu manusia dan pendidikan tidak dapat dipisahkan sekalipun dunia sedang dilanda pandemik. Salah satu hal yang menjadi peranan penting dalam menjamin kelangsungan dan perkembangan hidup suatu bangsa adalah pendidikan, karena pendidikan merupakan alat untuk mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pendidikan menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (Juliantine, 2016) tentang sistem Pendidikan Nasional bab pasal (1) yaitu:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan secara spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Proses pendidikan merupakan sebuah kunci peningkatan kualitas hidup seorang manusia, sehingga kualitas pendidikan yang diberikan tentu menentukan kualitas pengetahuan orang tersebut. Proses pendidikan tersebut diperoleh dari kehidupan sehari-hari baik itu di lingkungan nonformal yaitu keluarga, maupun di lingkungan formal yaitu di sekolah. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi kualitas pendidikan di sekolah adalah proses pembelajaran yang berlangsung di dalam kelas.

Pandemic Covid-19 ini membuat Kemendikbud mengeluarkan kebijakan untuk melakukan pembelajaran dari rumah atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh); yang merupakan pemanfaatan perkembangan teknologi jaringan untuk mendapatkan materi pembelajaran hanya tanpa bertatap muka kepada setiap pemberi layanan pendidikan sejak awal merebaknya *pandemic Covid-19* (Kamil, 2020). Hal ini dilakukan guna menghindari penyebaran virus yang dapat terjadi akibat dari tatap muka atau adanya kerumunan masa. Kebijakan tersebut membuat seluruh sekolah menghentikan proses pembelajaran secara tatap muka dan menerapkan proses pembelajaran berbasis *daring*.

Pada awal diberlakukannya perpindahan sistem belajar tatap muka ke sistem *daring*, perpindahan sistem dilakukan tanpa persiapan yang matang. Tetapi semua ini harus tetap dilaksanakan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan lancar dan siswa aktif mengikuti proses belajar. Belajar dari rumah menyebabkan tingkat stres anak menjadi meningkat. Menteri Pendidikan dan Budaya, Nadiem Makarim pun

mengajak berbagai pihak terutama di dunia pendidikan untuk bersama-sama menurunkan tingkat persebaran *Covid-19* dengan melakukan langkah-langkah yang telah diinstruksikan secara gamblang oleh Kemendikbud lewat PJJ (Kamil, 2020).

Keberjalanan PJJ telah dilaksanakan selama satu tahun lebih dan telah menghadapi berbagai dinamika perubahan kebijakan dan juga perubahan perilaku tenaga kependidikan. Salah satunya ialah stres akademik yang tidak hanya dialami oleh siswa, namun dialami juga oleh pengajar. (Wijaya, 2021). Menurut catatan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik adalah bosan, dan kesepian hingga pada kasus-kasus yang ekstrem tidak sedikit siswa yang mengalami depresi hingga berujung pada kasus bunuh diri (Wijaya, 2021). Stres akademik merupakan suatu permasalahan dirasakan setiap pelajar. Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan pada salah satu SMK di Indonesia, tingkat stres akademik yang dialami oleh siswa dan siswi pada SMK tersebut berada dalam kategori tinggi yang diukur berdasarkan tiga aspek stres akademik; psikologis, fisiologis dan kognitif (Indriani, 2021).

Perubahan proses pembelajaran yang diterapkan berdasarkan kebijakan pemerintah tentu berlaku kepada seluruh mata pelajaran termasuk mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan) yang notabene-nya membutuhkan aktivitas gerak tatap muka. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani manusia melalui aktivitas fisik yang berkaitan dengan gerak. Suherman (2000) mengemukakan bahwa “klasifikasi tujuan umum pendidikan jasmani yang meliputi tujuan perkembangan fisik (physical fitness), perkembangan gerak, perkembangan mental, dan perkembangan sosial”.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan olahraga. Pada kegiatan tersebut terdapat penanaman ilmu terkait pemahaman dan penerapan nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas olahraga untuk membentuk sikap dan perilaku sportif, positif, emosi stabil, dan gaya hidup sehat.

Salah satu materi pelajaran PJOK yang sangat populer dan mudah dilakukan di mana saja dan kapan saja adalah pembelajaran bola besar materi Futsal, karena permainan futsal merupakan jenis olahraga yang memasyarakat yang dimainkan dari usia anak-anak sampai dewasa. Sehingga minat masyarakat terhadap permainan futsal

menjadi berkurang dan berpindah pada permainan olahraga yang lain yang bisa menunjang protokol kesehatan.

Pada penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Barru, Makassar. Menunjukkan bahwa minat terhadap futsal yang ditentukan oleh faktor internal yang meliputi minat dan motivasi dapat digolongkan sebagai rendah karena hanya mencapai 48,7% yang mengartikan bahwa siswa sebagian besar kurang meminati kegiatan Futsal. Didukung oleh faktor eksternal yang meliputi fasilitas, guru, dan keluarga yang masih digolongkan dengan kategori rendah sebesar 53,8% yang mengartikan bahwa dorongan dari luar masih kurang untuk menunjang minat siswa dalam kegiatan Futsal.

Kurangnya minat siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas terhadap olahraga Futsal tentu menjadi sebuah kendala yang harus diselesaikan. Bagaimanapun, bentuk olahraga futsal sangat baik dan sangat mudah dilakukan oleh masyarakat luas, terlebih ketika *Pandemic Covid-19* seperti ini. Penelitian terhadap siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas memang tentu menjadi hal yang cukup menarik. Mengingat siswa dan siswi Sekolah Menengah Atas sudah menjadi individu yang dianggap mandiri dan dapat memilih tanggung jawabnya masing-masing yang mana beban kurikulum yang didapat juga semakin berat jika dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya.

Dalam hal lain, jika kita mengelaborasi antara permasalahan umum mengenai kondisi pembelajaran jarak jauh yang mengakibatkan stres akademik berupa kebosanan dan kesepian karena tidak ada interaksi sosial yang dilakukan ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan permasalahan khusus terkait pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan yang berkuat di bagaimana pembelajaran masih tetap bisa dilakukan secara optimal dalam kondisi daring.

Kita dapat melihat sebuah fenomena paradoks dimana ketika kita melakukan kegiatan secara daring, pengajar dan juga peserta didik berpotensi akan tetap merasa kesepian dan kebosanan ketika melaksanakan pembelajaran karena tidak adanya interaksi sosial. Di sisi lain pun, ketika dilaksanakan secara daring, apakah materi-materi yang didapatkan akan cukup optimal untuk memenuhi standar kompetensi pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan?

Hal ini lah yang tentu perlu kita gali lebih dalam. Fenomena pembelajaran jarak jauh yang dielaborasi dengan kegiatan yang dapat menurunkan tingkat stres seorang pengajar ataupun peserta didik. Dalam hal ini, jika dilihat dari perspektif olahraga, tentu kita dapat mengambil salah satu poin bahwa olahraga merupakan kegiatan yang dapat

meningkatkan imun dari kedua aspek, yakni fisik dan juga psikis. Dimana, ketika kita bicara soal psikis, tentu hal tersebut akan membantu pengajar dan juga peserta didik untuk dapat mengelola tingkat stres yang dialaminya. Sehingga permasalahan pembelajaran daring, salah satu solusinya ada di pendidikan jasmani olahraga kesehatan.

Maka dari itu penelitian ini sangat perlu untuk dilakukan mengingat hasil dari penelitian ini akan sangat amat membantu Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen) untuk tetap dapat optimal melakukan kegiatan pembelajaran meskipun dilakukan secara daring atau jarak jauh. Dengan demikian, pengajar dan peserta didik tidak lagi merasa stres ketika melaksanakan pembelajaran lainnya dengan dibantu pendidikan jasmani olahraga kesehatan secara daring.

Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Bandung menjadi salah satu objek yang menarik perhatian peneliti dikarenakan memiliki karakteristik yang sama dan lebih kompleks dikarenakan bertempat di lokasi urban yang siswa dan siswinya memiliki banyak ragam budaya di sana. Selain daripada itu, belum ada penelitian yang khusus meneliti tentang bagaimana proses pembelajaran Futsal ketika dilakukan secara daring yang mana tentunya dengan kekosongan tersebut, peneliti berharap dapat mengisinya dengan penelitian yang relevan dan juga dapat digunakan untuk masa mendatang. Terlebih penelitian terkait topik tersebut dapat menjadi referensi penunjang pembelajaran pada masa yang akan datang ketika zaman sudah berkembang pesat.

Dari penelitian di Makassar, menunjukkan bahwa minat yang rendah juga disebabkan karena kesadaran akan manfaat olahraga atau kegiatan futsal. Di mana, olahraga atau kegiatan futsal ini secara garis besar dapat meningkatkan imunitas tubuh dan juga menurunkan tingkat stres yang dialami oleh seorang individu sehingga tentunya kesadaran ini harus ditingkatkan untuk meningkatkan minat terhadap kegiatan futsal.

Dari permasalahan tersebut maka untuk tetap meningkatkan minat masyarakat dalam hal ini peserta didik terhadap futsal, maka upaya yang dilakukan adalah mengetahui bagaimana Penurunan Stres melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal pada masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung.

Berdasarkan hasil temuan di lapangan, peneliti menemukan satu sekolah yang tetap melaksanakan pembelajaran PJOK meskipun tidak tatap muka atau menerapkan pembelajaran dari rumah yaitu di SMA Negeri 20 Bandung. Kegiatan pembelajaran

PJOK tetap berjalan dengan kurikulum yang telah disesuaikan dengan kondisi *Pandemic Covid-19*. Hal tersebut peneliti temukan melalui proses wawancara singkat dengan guru mata pelajaran PJOK di sekolah tersebut.

Namun tentunya, proses pembelajaran PJOK yang dilakukan secara daring atau jarak jauh menimbulkan pertanyaan, bagaimana pembelajaran ini dapat dilakukan secara efektif dan bagaimana pembelajaran ini dapat mendukung penanganan stres akademik yang dialami oleh siswa dan siswi. Sehingga, pada penelitian ini peneliti akan menggambarkan bagaimana Penurunan Stres melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal pada masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Adakah hubungan antara Penurunan Stres dengan Tingkat Aktivitas Fisik yang tertera pada kurikulum Futsal SMA Negeri 20 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana Penurunan Stres melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal pada masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung.

Pada masa *Pandemic Covid-19*, pembelajaran dilakukan sepenuhnya secara daring. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengungkap bagaimana Penurunan Stres melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal pada masa *Pandemic Covid-19* di SMA Negeri 20 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan memberikan manfaat teoretis maupun manfaat praktis. Adapun manfaat yang diberikan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi akademik bagi kajian ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan untuk mengembangkan lebih lanjut ilmu pengetahuan bagi profesi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana proses Penurunan Stres melalui Kegiatan Pembelajaran Futsal pada masa Pandemic Covid-19 di SMA Negeri 20 Bandung., yang nantinya dapat dijadikan referensi bagi sekolah-sekolah lain untuk tetap memberikan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan meskipun dalam suasana Pandemic Covid-19.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

BAB I: Pendahuluan

- a. Latar Belakang penelitian
- b. Rumusan Masalah
- c. Tujuan Penelitian
- d. Manfaat Penelitian
- e. Struktur Organisasi Penelitian

BAB II: Kajian Pustaka / Landasan Teori

BAB III: Metode Penelitian

- a. Desain penelitian
- b. Prosedur Penelitian
- c. Partisipan
- d. Populasi dan sampel
- e. Instrumen penelitian
- f. Prosedur Penelitian
- g. Analisis data

BAB IV: Temuan dan Pembahasan

BAB V: Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi