

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar dan pembelajaran saling berkaitan satusama lain yang merupakan suatu proses yang terencana untuk mencapai tujuan tertentu yang dicirikan dengan adanya perubahan kemampuan, pengetahuan, wawasan, perubahan fisikal, mental sosial, emosional pada setiap individu dengan adanya keterlibatan sejumlah komponen yang saling terkait satu sama lain. Proses pembelajaran yang dilaksanakan secara formal disekolah, tidak lain bertujuan untuk mengarahkan perubahan pada diri pembelajar secara terencana, baik dalam aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik (Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020).

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuro muscular, intelektual, sosial, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani menurut menurut Abduljabar dalam (Maharani et al., 2022). Dengan pendapat tersebut pendidikan jasmani sangat berperan dalam proses belajar dan pembelajaran disekolah bagi siswa.

Pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan melalui aktivitas fisik dengan materi cabang olahraga tertentu melalui rangkaian aktivitas permainan yang bertujuan mendidik siswa secara jasmani. Dengan permainan tersebut dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang muara akhir dari pembelajaran tersebut ialah siswa yang terdidik secara utuh (fisikal, mental, sosial, emosional) (Sofiarini, 2016).

Dalam sistem pendidikan secara keseluruhan, penjas merupakan bagian integral yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Galuh

Hendityo Wicaksono, 2019). Hal tersebut berarti pendidikan jasmani berkesinambungan dengan olahraga pada umumnya karena pendidikan jasmani berfokus untuk menjaga kebugaran jasmani siswa serta memahami materi yang diberikan berkaitan dengan cabang olahraga tertentu.

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak (Subarjah, 2016). Dengan demikian siswa dituntut untuk melakukan aktivitas gerak dalam maksud untuk menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani karena dengan kondisi fisik yang baik, maka siswa dapat melakukan aktivitas lain disekolah tanpa kelelahan yang berarti selain itu, tingkat kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa disekolah.

Menurut (Paryanto & Wati, 2013) Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya. Pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat selain itu wabah virus covid-19 mewabah dan menyebabkan pembelajaran dilakukan dirumah.

Corona Virus Disease (Covid19), akibatkan sistem pembelajaran tatap muka menjajdi pembelajaran secara *online* (Cahyono et al., 2021). Kita semua mengetahui bahwa pandemic virus *covid-19* tersebar dan mewabah hampir di seluruh dunia, dan masing-masing pemerintah di seluruh belahan dunia melakukan langkah-langkah antisipasi demi mengurangi dan mencegah penyebaran virus *covid-19* ini. Hal tersebut berdampak pada pendidikan, segala bentuk kegiatan sekolah ditutup atau dilakukan secara daring dikarenakan kegiatan pembelajaran

tatap muka seperti kegiatan belajar mengajar menimbulkan kerumunan sehingga proses pembelajaran pelaksanaannya mengalami perubahan pada masa pandemi dalam artian pelaksanaan pembelajaran sudah tidak dilakukan seperti sebelumnya (Nugroho & Sabardila, 2021). Begitupun di SMAN 7 Garut yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ) secara online menggunakan platform atau media internet yang dapat diakses oleh handphone.

Kurikulum 2013 adalah sebuah kurikulum baru yang dibuat oleh pemerintah untuk memajukan pendidikan di Indonesia, Gunawan, B. I. dan Machali.I. dalam (Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020) mengatakan bahwa Perbedaan KTSP dan Kurikulum 2013 adalah pada KTSP merumuskan tujuan bidang pengajaran yang dilihat dari skenario pembelajaran. Sedangkan penerapan Kurikulum 2013 adalah pembelajaran terdiri dari 5 M (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi, dan mengkomunikasikan). Kurikulum 2013 lebih kepada aspek afektif, psikomotor baru kognitif. Kurikulum 2013 lebih mengedepankan aspek sikap, keterampilan dan pengetahuan.

Di SMAN 7 Garut sendiri sudah menerapkan kurikulum 2013 terutama pada pembelajaran penjas. Pada masa pandemi *covid 19*, pihak sekolah melaksanakan pembelajaran sesuai anjuran dan peraturan pemerintah daerah yaitu melakukan pembelajaran secara *online* atau *daring* dimulai dari jam 07.00 – 12.00 WIB. Hal tersebut menyebabkan beberapa hambatan seperti yang dikatakan Irawan dkk dalam (Septian Raibowo & Yahya Eko Nopiyanto, 2020) membuat siswa berkomunikasi melalui perantara gawai mengakibatkan interaksi antara satu individu dengan individu lainnya berkurang dalam berkomunikasi, ditambah lagi dengan pembatasan pertemuan secara fisik atau kontak langsung mengakibatkan siswa menjadi bosan. Dalam kondisi seperti ini memberikan efek yang bermacam. Salah satunya adalah terbebannya siswa dengan tugas yang menumpuk di rumah dan akan mengakibatkan jenuh, bosan bahkan stress. Ketika siswa tidak berada di sekolah, misalnya liburan atau belajar dari rumah, mereka secara fisik akan menjadi kurang aktif dan memiliki waktu yang lebih lama untuk bermain ponsel, sehingga penggunaannya akan terasa jenuh dan mengakibatkan penurunan tingkat kebugaran jasmani. Dari hasil wawancara diketahui tingkat kebugaran jasmani

siswa di SMAN 7 Garut berkategori sedang sebelum pandemik covid-19 mewabah di Indonesia.

Pada kurikulum 2013, siswa dituntut untuk belajar mandiri dan banyak dihabiskan dengan teori sedangkan mata pelajaran penjas paling utama adalah praktek. Hal ini menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa menurun sehingga mengakibatkan tidak maksimalnya hasil belajar pada mata pelajaran penjas. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka dibutuhkan motivasi belajar pada siswa (Sari & Sin, 2020).

Guru yang sesuai dengan kurikulum 2013 mengoptimalkan peran guru sebagai sumber belajar, kehadiran guru dalam pembelajaran sebagai perantara antara sumber belajar bagi siswa serta guru sebagai fasilitator, guru harus dapat menjadi partner dan memfasilitasi rasa lapar belajar dari peserta didik, maka guru perlu mendalami dan memahami hal-hal yang berhubungan dengan berbagai media dan sumber belajar (Pangaribuan & Aufan, 2020). Saat Pandemi Covid 19 para guru di SMAN 7 Garut melaksanakan pembelajaran secara *online* atau *daring* di sekolah sesuai jadwal perkelasnya. Meskipun menemukan hambatan dalam pelaksanaannya. Proses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid-19 ini tetap memiliki peluang dan potensi untuk tetap dilaksanakan.

Proses belajar mengajar PJOK di masa pandemi covid 19 tetap dilaksanakan oleh para guru dan siswa di SMAN 7 Garut, meskipun sekolah, guru dan siswa memiliki keterbatasan dalam akses internet dan perangkat teknologi serta sarana prasarana pendukung. Metode yang tetap dapat dilaksanakan adalah melalui Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan berbagai aplikasi pembelajaran seperti *zoom*, *google classroom*, *vidio converence*, *edlink whatsapps Group*, dll. Menurut Prasetyo dalam (Herlina & Suherman, 2020) Karakteristik materi pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi yang berhubungan dengan gerakan fisik, sepintas tidak relevan jika dibelajarkan dengan model *distancing learning*. Maka dari itu para guru Penjas di SMAN 7 Garut memberikan pembelajaran kepada siswa melalui modul atau bahan ajar cetak yang harus dimiliki setiap siswa.

Bahan ajar yang diberikan menggunakan aplikasi *google classroom* atau *whatsapp grup*, guru penjas SMAN 7 Garut memberikan bahan ajar atau

memaparkan serta diskusi tentang suatu teori dari materi penjas tertentu salah satunya adalah senam lantai. Siswa diajak berdiskusi tentang Aktivitas senam lantai materi Roll depan dan belakang. Guru memberikan contoh gerakan atau materi berupa video dari internet dan dibagikan ke *whatsapp grup*. Kemudian setelah penyampaian materi, guru memberikan penugasan kepada siswa dengan melakukan gerakan roll depan dan roll belakang tersebut sambil di video. Lalu hasil video tersebut dikirim melalui *whatsapp grup* oleh setiap siswa dan penugasan lain berupa pengerjaan soal yang tersedia di dalam modul siswa. Sistem pembelajaran ini dilakukan guru sampai era new normal dimana pada era new normal tersebut dilakukan pembelajaran tatap muka terbatas dalam artian hanya setengah dari siswa setiap kelasnya.

Seperti yang telah dipaparkan, akibat dari Pandemi *Covid 19* dunia pendidikan perlu mengubah penyampaian dalam pembelajaran. Tidak terkecuali dengan pendidikan jasmani yang menerapkan pembelajaran dengan metode *luring* atau *online*. Adapun pembelajaran yang dilakukan dengan metode *luring* atau *online* mengakibatkan menumpuknya tugas bagi siswa, jenuh dalam pembelajaran dan minat belajar penjas serta tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tidak memenuhi kriteria yang diharapkan oleh tenaga pengajar. Minat belajar dan tingkat kebugaran/kebugaran jasmani yang kurang tersebut disebabkan oleh penyampaian dan motivasi belajar yang dimiliki siswa tidak baik. (Pramana et al., 2021). Begitupun di SMAN 7 Garut yang menerapkan sistem pembelajaran secara *daring* atau *online* pada mata pelajaran pendidikan jasmani saat pandemi *Covid 19* yang tentu berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMAN 7 Garut yang mempunyai rentan usia 16 sampai 19 tahun, Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Pasca Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Masa Pandemi *Covid-19* Pada Siswa SMAN 7 Garut”

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ini memiliki batasan masalah agar terfokus, yaitu:

1.2.1 Variabel dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa SMAN 7 Garut

Senja Ariya Putra, 2022

SURVEI KEBUGARAN JASMANI PASCA PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DI MASA PANDEMIK COVID-19 PADA SISWA SMAN 7 GARUT

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

1.2.2 Tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pembelajaran pendidikan jasmani.

1.2.3 Subyek dari penelitian ini adalah siswa SMAN 7 Garut.

1.3 Rumusan masalah

1.3.1 Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi *Covid-19* di SMA Negeri 7 Garut?

1.4 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi *Covid -19* di SMAN 7 Garut dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca. Melalui penelitian ini dapat memberikan solusi pembelajaran pendidikan jasmani yang menarik dan efektif pasca pandemi COVID-19 dan sebagai bahan bacaan referensi di perpustakaan.

1.5.1 Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 7 Garut.

1.5.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan atau pedoman bagi sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran penjas pasca pandemi *covid-19*.

1.5.3 Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif sehingga diharapkan bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran.

1.5.4 Bagi Siswa

Mendapat pembelajaran dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring pasca pandemi

