

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya pembelajaran yang dirancang dengan sistematis untuk memberikan dampak pola hidup sehat kepada siswa dengan memberikan wawasan mengenai cara hidup sehat serta. Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk membantu siswa menguasai keterampilan gerak dan membantu mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan pada siswa dengan optimal. Perbedaan yang terlihat signifikan dengan pembelajaran lainnya pembelajaran jasmani ialah pembelajaran dengan memperbanyak aktivitas fisik untuk siswa, dengan pembelajaran jasmani siswa mendapatkan pembelajaran gerak sehingga siswa bisa mendapatkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar.

Tingkat aktivitas fisik pada masa remaja cenderung menurun dan kebiasaan tersebut berlanjut hingga dewasa. Perlunya perhatian penuh dari orang tua serta guru pendidikan jasmani untuk memperhatikan aktivitas siswa agar tidak berdampak obesitas atau penyakit-penyakit lain saat dewasa nanti. Pada hakikatnya manusia tidak luput dengan aktivitas fisik mulai dari ringan, sedang maupun berat untuk melakukan kegiatan misalkan hal sederhana yang dilakukan di kegiatan sehari-hari seperti jalan kaki, memindahkan barang, menaiki tangga, berolahraga dan banyak hal lainnya dari beberapa contoh tersebut yang sering dilakukan kebanyakan

manusia pada saat kegiatan normal sehari-hari seperti sekolah, bekerja, membersihkan tempat tinggal secara tidak langsung melibatkan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (KemenkesRI, 2018a). Tingkat aktivitas fisik yang teratur dan memadai dapat mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker, meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional, mengurangi risiko jatuh serta patah tulang pinggul atau tulang belakang serta untuk keseimbangan energi dan pengendalian berat badan (Olivia dwimaswasti, 2015). Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yakni aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga (KemenkesRI, 2018b).

Olahraga adalah satu hal yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan individu itu sendiri (Prasetyo, 2015). Maka dapat di artikan olahraga adalah salah satu kebutuhan fisik setiap individu, apabila kita kurang dalam melakukan olahraga, maka akan mempengaruhi kesehatan tubuh kita. Pentingnya berolahraga karena olahraga adalah faktor pembentuk kesehatan seseorang dengan olahraga yang teratur akan meningkatkan kondisi fisik dan kekebalan imun bagi seseorang. Kekebalan imun sangat di perlukan bagi setiap orang untuk melindungi diri dari

serangan penyakit atau virus, contohnya adalah virus korona yang tengah mewabah di seluruh negara di dunia.

Masa era normal baru (new normal) membuat perubahan aktivitas yang terjadi pada siswa, semua kegiatan sekolah normal seperti biasanya yang dilakukan siswa seperti berangkat ke sekolah serta beraktifitas di sekolah dilakukan perubahan menjadi melakukan pembelajaran di rumah atau pembelajaran online untuk menghindari kontak langsung dengan guru serta siswa lainya. Hal ini membuat siswa hanya banyak di rumah mengikuti pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi yang ada sehingga siswa tidak beraktifitas normal seperti biasanya. Tidak hanya di lingkungan sekolah saja yang dibatasi, namun di lingkungan perkantoran, perkuliahan dan kehidupan sosial yang lainnya mampu terhenti sehingga tidak bisa melakukan aktivitas yang maksimal.

Berbagai upaya dilakukan untuk menekan angka penyebaran Covid-19 pada bulan Maret 2020 online dengan memberlakukan pembelajaran online dari setiap tingkatan pendidikan oleh pemerintah. Langkah ini diambil untuk mencegah aktivitas sosial secara langsung agar tidak terjadi penyebaran virus, karena secara tidak langsung sekolah adalah tempat berkumpulnya warga sekolah. Tanggapan bencana yang terjadi tentang Covid-19 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan beberapa surat edaran terkait pencegahan dan penularan virus Covid-19 yang pertama dengan Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pencegahan dan Penanganan Covid-19 di lingkungan Kemendikbud, yang

kedua Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 pada Satuan Pendidikan, serta yang ketiga Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 antara lain memuat mengenai pembelajaran di rumah (Kemendikbud, 2020).

Indonesia mengalami penyebaran virus corona terhitung sejak 31 Desember 2019 sehingga berdampak bagi ekonomi, pekerjaan, serta pendidikan di Indonesia. Penyebab perubahan aktivitas di Indonesia ini dikarenakan Covid-19 atau banyak orang menyebutnya dengan corona. Corona adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan Sars-CoV-2 (Kemenkes, 2020). Dengan adanya surat edaran dari Menteri Pendidikan maka sistem pembelajaran daring dipilih untuk menangani wabah virus Covid-19. Sistem ini dipilih untuk menghindari berkumpulnya warga sekolah di sekolah, dengan pemanfaatan jaringan internet (Isman, 2016). Pembelajaran daring dirasa tepat untuk dilakukan pada saat ini karena dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun asalkan memiliki perangkat dan adanya jaringan internet. Pemerintah juga memfasilitasi siswa dengan bantuan kuota internet untuk membantu pelaksanaan pembelajaran daring itu sendiri. Untuk wadah pembelajaran sendiri banyak *platform* yang dapat digunakan seperti Classroom, Zoom, atau yang sering digunakan adalah grub whatsapp. Tentunya ada kelebihan dan kekurangan pada sistem daring yang digunakan saat ini, namun dengan pembelajaran daring

ini diharapkan agar kegiatan belajar tetap terlaksana meskipun harus dilakukan di rumah masing-masing. Aktivitas online ini menggantikan semua disiplin ilmu yang diperlukan untuk pencapaian kualifikasi akademik dan tidak memerlukan aktivitas apapun di hadapannya (Viscione & D'elia, 2019). Perubahan sistem pembelajaran daring juga memberikan tantangan tersendiri bagi SMK Negeri 10 Jakarta. Sekolah yang terletak di Jl. Mayjen Sutoyo RT 02 RW 009 Kel. Cawang, Kec. Kramat jati, Jakarta Timur ini mempunyai salah satu visi dan misi untuk mewujudkan standar proses pembelajaran yang interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, dan memotivasi siswa dengan berbasis saintifik, dengan pembelajaran daring tentunya menjadikan tantangan untuk tetap tercapainya visi dan misi SMK Negeri 10 Jakarta.

Pembelajaran yang mengalami perubahan sistem belajar di rumah membuat dampak perubahan yang cukup besar khususnya pada pelajaran pendidikan jasmani dengan pembelajaran yang bertujuan untuk memberikan aktivitas fisik yang cukup untuk siswa namun sekarang banyak dikurangi dari waktu pembelajaran hingga ruang gerak siswa yang membuat siswa melakukan aktivitas fisik tidak seperti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani seperti biasanya. Perubahan kebiasaan juga terjadi pada aktivitas fisik siswa SMK Negeri 10 Jakarta adanya perubahan aktivitas fisik siswa yang mayoritas siswa beraktivitas berjalan kaki atau naik sepeda setiap hari untuk menuju ke sekolah karena letak sekolah SMK Negeri 10 Jakarta di tengah gang sehingga mengakibatkan tidak adanya akses angkutan umum



yang berhenti tepat di depan sekolah dan kebijakan sekolah yang melarang siswa untuk membawa kendaraan bermotor membuat mayoritas siswa menggunakan kendaraan umum dan berjalan kaki untuk ke sekolah, sedangkan dengan ditetapkan pembelajaran di rumah mengubah kebiasaan dengan memperkecil ruang gerak siswa yang hanya melakukan aktivitas di rumah siswa masing-masing.

Lalu Apa hubungannya antara aktivitas fisik dan pandemi Covid-19? Kita telah mengetahui bahwa transmisi Covid-19 melalui droplet dan kontak langsung. Kita tidak pernah tahu siapa saja yang terkena karena cakupan pemeriksaan diagnostik untuk Covid-19 masih sangat rendah di Indonesia. Hal yang dapat kita lakukan adalah menjaga diri dan lingkungan dari kemungkinan tertular.

Aktivitas fisik diketahui memberikan kita banyak manfaat dalam hal kesehatan, termasuk dalam menghadapi pandemi Covid-19. Sementara untuk anak-anak rutin melakukan Aktivitas fisik sangat baik untuk mendorong tumbuh kembangnya dan menurunkan risiko penyakit di usia dewasanya. Berdasarkan hasil wawancara langsung yang peneliti lakukan bersama guru pendidikan jasmanai di SMK Negeri 10 Jakarta, *Hal* ini akan mengurangi Aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki. Saat ini di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 10 Jakarta masalah yang dihadapi yaitu anak kurang antusias dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motorik kasar). Anak lebih tertarik untuk

melakukan permainan elektronik seperti game online, gadget dan game-game elektronik lainnya. Anak merasa sangat nyaman untuk melakukan game tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama. Penggunaan smartphone juga membawa dampak negatif bagi perkembangan siswa yang ditandai dengan malasnya siswa dalam melakukan Aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto, Triansyah, & Gustian, 2020: 90).

Dan kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan Aktivitas anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Pada kondisi seperti di masa pandemi covid 19 ini, guru penjas di SMK Negeri 10 membuat penilaian mengenai kebugaraan jasmani siswa kelas XI, yang dimana terdapat beberapa siswa terlihat kurang aktif dan malas pada saat melakukan *Tes sit and reach*, *Sit Up* 60 detik, dan *Push Up* 60 detik melalui vidio zoom.

Berdasarkan adanya perubahan yang terjadi pada aktivitas siswa tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik. Lebih tepatnya terhadap siswa SMK Negeri 10 Jakarta. Penelitian ini dirasa perlu dilakukan dengan asumsi belum adanya penelitian tentang aktivitas fisik siswa di SMK Negeri 10 Jakarta di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui kondisi fisik siswa dari aktivitas

fisik yang telah dilakukan selama satu minggu dan untuk lebih meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan terlebih di masa pandemi saat ini.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Perubahan aktivitas siswa dari kegiatan di sekolah menjadi di rumah saja di masa Pandemi Corona yang berpengaruh juga terhadap obesitas siswa.
2. Kurangnya jam pelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
3. Pembatasan Aktivitas Fisik yang berkaitan dengan sosial atau adanya Sosial Physical Distancing.
4. Siswa terlihat kurang aktif dalam bergerak, sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisiknya.

### **C. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada. aktivitas fisik pada siswa kelas XI di SMK negeri 10 Jakarta di masa pandemi covid 19.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan



masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana tingkat aktivitas fisik pada siswa SMK negeri 10 Jakarta di masa pandemi covid 19?”.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai aktivitas fisik siswa SMK Negeri 10 Jakarta di masa pandemic Covid-19.

2. Secara Praktis

a) Bagi guru. Diharapkan dengan penelitian ini guru mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik peserta didiknya.

b) Bagi sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik pada peserta didik.

c) Bagi peneliti. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah aktivitas fisik siswa.