BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada kurikulum pendidikan di Indonesia mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran Pendidikan jasmani yang ditambah, dari sebelumnya dua jam perminggu menjadi tiga jam perminggunya. Berkaitan dengan perkembangan dunia Pendidikan, Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran covid, yang menyebutkan bahwa proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh. Seluruh dunia mengalami pandemi virus covid-19 termasuk di negara Indonesia yang menyebar diawal tahun 2020 mengharuskan aktivitas belajar mengajar di sekolah di hentikan menjadi belajar dirumah dengan menggunakan sistem Pembelajaran jarak jauh guna untuk memutuskan rantai penyebaran virus, kemudian diawal pemebelajaran semester genap tahun ajaran 2021/2022 pemerintah membuat kebijakan di wilayah yang sudah memasuki level 2 di perbolehkan untuk tatap muka 100% dengan protokol Kesehatan yang ketat. Kemudian sudah hampir sebulan banyak sekolah yang di tutup di karenakan mulai maraknya covid-19 gelombang 3. Pada saat tatap muka terbatas berlangsung banyak sekolah yang terkena virus omicron tentu hal ini sangat berpengaruh pada hasil Pendidikan anak-anak termasuk di pembelajaran Pendidikan jasmani.

Sebagai pendidik juga mengalami kesulitan dalam mengajar pada masa pasca pandemi termasuk aktivitas mengajar guru Pendidikan jasmani yang sangat jelas memiliki masalah fundamental di karenakan Sebagian besar aktivitas Pendidikan jasmani dilakukan dengan cara praktik di lapangan. Permasalahan ini merupakan kajian seluruh dunia akedemik dan sekaligus tantangan bagi guru untuk bagaimana di tengah pandemi ini mampu melaksanakan pembelajran jasmani secara efektif dan efesien dan tentunya tetap menerapkan protokol Kesehatan peneyebaran virus covid-19. Tetapi dengan adanya wabah covid-19 yang melanda diseluruh dunia pemerintah membuat kurukulim darurat di masa covid. Dimana yang tadinya jam pelajaran Pendidikan jasmani menjadi tiga jam di karenakan

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

adanaya pandemi diubah menjadi dua jam pelajaran saja. Dengan adanya perubahan menjadi dua jam pelajaran, tentu saja untuk pembelajaran Pendidikan jasmani sangatlah kurang. Karena adanya materi yang ingin disampaikan di setiap pertemuannya. Apabila hanya dua jam maka berkurangnya materi untuk melakukan praktik secara daring. Kebijakan ini merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala pekerjaan di rumah. Pendidikan di Indonesia pun menjadi salah satu bidang yang terdampak akibat adanya pandemi covid-19 tersebut. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring).

Pada masa pasca pandemi ini Suatu kegiatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga apabila setiap sekolah memiliki peralatan pembelajaran penjas yang baik atau memadai maka hasil yang di capai setiap anak atau siswa akan maksimal dengan hasil yang memuaskan dan dapat menjadikan siswa itu sendiri menjadi senang dan semangat belajar atau semangat beraktivitas. Mungkin saja siswa dapat kurangnya pengetahuan dan proses pembelajaran menjadi baik dan maksimal, Selain itu untuk menjadikan siswa lebih memperhatikan perilaku hidup sehat dan bersih, pada peralatan pembelajaran Pendidikan Jasmani mungkin saja guru bisa menggunakan alat atau prasarana yang di gunakan dalam pembelajaran berlangsung dengan memodifikasi alat atau tempat lapangan yang di gunakan, mungkin dengan cara memodifikasi dengan sederhana tetap pembelajaran berjalan dan dapat di mengerti oleh siswa terkait penjelasan tentang olahraga meskipun peralatan pembelajaran Pendidikan jasmani kurang memadai. Namun pada kenyataanya di lapangan di masa pembelajaran daring ini banyak anak-anak atau siswa Ketika pembelajaran Pendidikan jasmani dirumpah tidak memiliki alat olahraga yang baik atau memadai seperti disekolah. Dengan kondisi ini pembelajaran dari rumah tidak dapat menghasilkan hasil yang maksimal dan membuat anak-anak tidak semangat untuk melakukan olahraga dari rumah. Tentu saja anak-anak dirumah malas bergerak yang membuat kebugaran mereka menjadi berkurang karena kurang berolahraga maka membuat berat badan peserta didik menjadi overweight.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

Di masa pasca pandemi pembelajaran PJOK siswa mengalami kemunduran tingkat kebugaran jasmaninya karena kurang akivitas fisik siswa selama di masa covid -19. Hal ini terlihat ketika guru penjasorkes melakukan pembelajaran melalui materi praktek kebugaran jasmani siswa merasa kelelahan pada saat melakukan gerakan aktivitas kebugaran jasmani. Dengan kondisi yang terjadi, maka akan memberikan penurunan pada kondisi fisik peserta didik, mengingat mereka selama di rumah kurang memperhatikan aktivitas fisik, sehingga pasti terjadi penurunan kondisi fisik, khususnya pada aspek kekuatan dan kebugaran jantung. Selain itu, kondisi tersebut juga meningkatkan prevalensi peserta didik dengan kondisi tubuh overweight. Kondisi tubuh overweight merupakan kejadian dengan proporsi berat dan tinggi badan yang melebihi skala IMT dalam rentang 25-30. (Suryamulyawan and Arimbawa 2019) menunjukkan bahwa angka prevalensi overweight pada peserta didik mencapai 18,2% sebelum masa pandemi COVID-19. Keterbatasan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan moda daring dalam pelaksanaan gerak diduga mampu meningkatkan angka prevalensi overweight pada peserta didik. Pandemi COVID-19 tentunya sangat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Memiliki status kebugaran jasmani yang baik dan tubuh yang ideal merupakan harapan semua orang. Tidak terkecuali pada overweight. Tujuan utama yang ingin dicapai overweight yaitu dapat menstabilkan berat badan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya (Nugroho et al. 2021). Cara Meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapastitasnya (Rika Sepriani et al. 2018).

Perilaku hidup sehat merupakan proses penting bagi seseorang siswa yang berperan pada intensitas, arah dan lamanya berlangsung. Artinya pencapaian sasaran dan tujuan bergantung kepada kebutuhan prilaku hidup sehat seseorang siswa. Dengan uraian diatas maka perilaku hidup sehat sangat berpengaruh pada kebugaran anak-anak atau siswa untuk berolahraga. Perilaku hidup sehat merupakan proses penting bagi seseorang siswa yang berperan pada intensitas, arah dan lamanya berlangsung. Artinya pencapaian sasaran dan tujuan bergantung kepada kebutuhan perilaku hidup sehat seseorang siswa. Cara Meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapastitasnya. Apabila alat bantu Latihan pembelajaran Pendidikan jasmani dirumah memadai maka siswa akan semangat untuk melakukan kegiatan olahraga. Dan materi yang di berikan oleh seorang guru juga tersampaikan kepada siswa. Apabila siswa tidak memiliki perilaku hidup sehat dan bersih untuk berolahraga maka akan terjadilah yang namanya kenaikan berat badan atau overweight yang membuat siswa malas bergerak, Belakangan ini seperti itulah fakta yang terjadi.

Berdasarkan realita di lapangan tentu ini sangat menjadi perhatian penting. Atas dasar itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Berat Badan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Pasca Covid".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasikan sebagai berikut:

1. Kurangnya Perilaku Hidup Sehat sehingga mempengaruhi Kebugaran Jasmani siswa pada saat berolahraga.
2. Kurangnya Peralatan Pembelajaran Penjas akan mempengaruhi Kebugaran Jasmani siswa saat melakukan olahraga.
3. Faktor Berat Badan berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani siswa pada saat melakukan olahraga.
4. Kurangnya Perilaku Hidup Sehat akan mempengaruhi Kebugaran Jasmani olahraga seorang siswa saat berolahraga.
5. Alat bantu Latihan pembelajaran penjas akan mempengaruhi turunnya Berat Badan untuk melakukan olahraga dirumah.
6. Perilaku Hidup Sehat akan mempengaruhi Berat Badan untuk melakukan olahraga sehingga akan berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani siswa.
7. Tidak adanya Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani disertai dengan adanya Berat Badan akan mempengaruhi Kebugaran Jasmani seorang siswa pada saat berolahraga.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi agar permasalahannya tidak pelu meluas maka penelitian ini hanya membahas tentang Pengaruh Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, dan Berat Badan Terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Pasca Covid.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka penelitian ini akan berfokus pada tiga buah variabel bebas, yaitu: (1) Perilaku Hidup Sehat (2) Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, (3) Berat Badan. Serta sebuah variabel terikat yaitu Kebugaran Jasmani.

Maka dari batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Apakah Perilaku Hidup sehat berpengaruh langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
2. Apakah Peralatan Pembelajaran Penjas berpengaruh langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
3. Apakah Berat Badan berpengaruh langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
4. Apakah Perilaku Hidup Sehat dan Berat Badan berpengaruh langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
5. Apakah Peralatan Pembelajaran Pendiddikan Jasmani dan Berat Badan berpengaruh langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
6. Apakah Perilaku Hidup Sehat melalui Berat Badan berpengaruh tidak langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?
7. Apakah Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Berat Badan berpengaruh tidak langsung terhadap Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama?

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dinyatakan kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Menjawab perumusan masalah yang ada yakni mengenai adanya pengaruh Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Berat badan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama.
2. Menjadi bahan pertimbangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga untuk melakukan Sosialisasi mengenai permasalahan Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Berat Badan pada Siswa di sekolah pada saat sedang Berolahrga.
3. Menjadi bahan evaluasi bagi Guru Pendidikan Jasmani untuk melakukan pengarahan Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Berat Badan pada Siswa yang dapat mempengaruhi Kebugaran Jasmani siswa dalam Berolahraga.
4. Sebagai bahan kelanjutan penelitian selanjutnya mengenai adanya pengaruh Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Berat badan pada diri seorang siswa yang akan berdampak pada Kebugaran Jasmani dalam Berolahraga.

F. *State of The Art*

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan berkaitan dengan Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajaran Penjas, dan Berat Badan terhadap Kebugaran Jasmani, belum ada penelitian yang secara rinci membahas bagaimana pengaruh dari Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajan Pendidikan Jasmani, dan Berat badan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. Oleh karenanya peneliti bermaksud untuk meneliti adakah pengaruh yang signifikan dari Perilaku Hidup Sehat, Peralatan Pembelajan Pendidikan Jasmani, dan Berat Badan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam melakukan olahraga.

Berikut adalah studi literatur yang terdahulu untuk menemukan gap berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga kemudian dapat ditentukan *state of the art* pada penelitian ini yakni sebagai berikut :

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa

PENGARUH PERILAKU HIDUP SEHAT, PERALATAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN BERAT BADAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Tabel 1. 1 *State of The Art*

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2017	Devy Amelia Nurul Alamsyah dkk., *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 5, Nomor 3, Juli 2017	Faktor – Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang
2	2018	Hasriwandi Nur dkk., *Jurnal Menssana* Volume 3, Nomor 2, Nov, 2018	Hubungan Sarana dan Prasarana Olahraga terhadap Minat Siswa dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMAN 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar
3	2019	Dwi Almira Sri dkk., Jurnal Sport Science and Health Volume 1 (2) : 2019	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama
4	2020	La Ode Anhusadar dkk., Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume 5 Issue 1 (2021) Pages 463-475	Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19
5	2021	I Gede Oki Hendriadi., *Jurnal ilmu keolahragaan Undiksha* Volume 9, Number 2, Tahun Terbit 2021	Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
6	2021	Bambang Hariri dkk., *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol 12 (02) 2021, 128-137*	The Effect Of Physical Education Learning Schedule, Facilities, and Motivation On learning Outcomes Of Eighth Grade Student

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
7	2021	Akmal D. N. Arief dkk., *Jurnal Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia Vol. 9, No. 2, Desember 2021*	Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada mahasiswa Keperawatan di Masa Pandemi Covid-19
8	2022	Arif Selfa Selvani dkk., *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* Volume 4 No 2 Februari 2022	Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Mencerdaskan & Memartabatkan Bangsa