

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pandemi *Coronavirus Disease* kini dikenal dengan COVID-19 yang melanda dunia sejak akhir tahun 2019, penyakit yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)*, sampai akhir tahun 2020 belum ada kepastiaan di tahun 2021 apakah wabah ini akan berakhir atau sebaliknya. Menurut data SATGAS COVID- 19 sampai akhir Mei 2021, total kasus Covid-19 di Indonesia sebanyak 1.821.703 kasus terkonfirmasi, 102.006 orang yang sembuh, 1.669.119 orang sembuh, dan 50.578 orang meninggal. Data tersebut sangat mengkhawatirkan mengingat wabah covid-19 hingga saat ini masih belum ditemukan obat penyembuhnya, begitupun dengan vaksin yang didatangkan dari luar negeri yang juga belum dapat dibuktikan keberhasilan dari vaksin tersebut.

Pandemi Covid-19 yang sampai saat ini masih melanda Indonesia secara langsung berdampak terhadap kesehatan masyarakat, sektor pendidikan, dan ekonomi, yang mana tiga komponen tersebut merupakan indikator indeks pembangunan manusia (IPM). Kebijakan pemerintah yang menerapkan pembatasan sosial berskala besar merupakan reaksi yang logis, mengingat terus melonjaknya pasien kasus positif dan meninggal akibat adanya virus ini. Didunia pendidikan, pandemi covid-19 sangat jelas terasa, kebijakan pemerintah provinsi dan daerah untuk meniadakan pembelajaran tatap muka sementara dan menggantinya dengan pembelajaran *online*. Kebijakan tersebut tertera dalam Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi, No. 1 Tahun 2020, mengenai pencegahan penyebaran covid-19 didunia pendidikan.

SMP Al-Ahyar Sukaratu merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan kebijakan pemerintah mengenai pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19. Menurut Lukman (2021), Pembelajaran daring atau *online* merupakan suatu metode pembelajaran atau pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan teknologi informasi dan komunikasi yang canggih di era digital.

Pembelajaran *online* memerlukan media teknologi canggih seperti *smartphone* dan laptop. Pembelajaran daring atau *online* menurut Riyana dalam Putra et al., (2020), pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara *online*, sehingga siswa memerlukan waktu yang cukup banyak dalam memahami informasi yang disampaikan secara *online* tersebut. Hal tersebut yang kemudian menjadikan siswa lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone*, sedangkan aktivitas fisik yang mereka lakukan seperti bermain di luar rumah, atau berolahraga menjadi terbatas. Secara sederhana hal tersebut berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani pelakunya.

Kebugaran jasmani menurut Widiastuti, (2015:13) adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan berarti. Memiliki kebugaran yang memadai di masa pandemi tentu saja diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan imun tubuh agar terhindar dari serangan virus covid-19. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004:7), menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu ; makan, istirahat dan berolahraga.

Pola makan menurut Supariasa, I. Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, dalam (Muharam, 2019) adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi lebih sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu. Membantu pemeliharaan tubuh, dapat menyediakan bahan untuk pertumbuhan tubuh. Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang mencukupi, sehingga faktor makanan ini mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas Persagi 2009 dalam Muharam, (2019) .

Aktivitas tentu tidak terlepas dari kebugaran jasmani, lelah merupakan respon tubuh meminta untuk istirahat. Istirahat umum kaitannya dengan tidur ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina hingga berada dalam kondisi yang optimal. Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial. Hal ini akan memberikan pengaruh terhadap waktu tidur (Sarfriyanda et al., 2015).

Olahraga merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga yaitu guna meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kesegaran jasmani akan diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh. Menurut Sharkey dalam Edwar et al., (2021) "kesegaran tidak dapat dibeli atau diberi seperti kehormatan, kebugaran harus diperjuangkan". Dengan kata lain kebugaran jasmani akan diperoleh seseorang melalui perjuangan tidak mengenal berhenti dan tidak dapat melalui jalan pintas. Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani 2002 dalam Agus, (2010), menyebutkan beberapa kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani antara lain, jalan cepat, *jogging*, bersepeda, renang, senam, naik turun tangga dan sebagainya.

Dari pengamatan pribadi dilapangan mengenai aktivitas masyarakat terutama siswa, kegiatan yang berkaitan dengan aktifitas fisik kini mulai berkurang, yang terlihat banyak anak yang berkumpul di tempat sambil menggunakan *smartphone*, bermain *game* hingga larut malam. Kondisi tersebut membuat penulis tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada masa pandemi covid-19, mengingat hal tersebut saling bersinggungan dengan teori yang diungkapkan oleh Djokok pekik mengenai 3 upaya sehat. Selain itu belum adanya data mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Al-Ahyar pada masa pandemi covid-19. Atas dasar uraian tersebut penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan judul penelitian *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu Pada Masa Pandemi Covid-19*.

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas yang telah dikemukakan dapat dianalisis bahwa permasalahan penelitian dalam bentuk pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu pada masa pandemi covid-19 ?”

1.3.Definisi Operasional

Agar terhidar dari perbedaan persepsi dalam memaknai variabel penelitian ini, perlu dijelaskan beberapa istilah dalam judul penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu pasca pembelajaran daring, sebagaia berikut:

- 1.1.1. **Kebugaran Jasmani**, kemampuan tubuh untuk melakukan kefiatan fisik sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah berlebih, sehingga dapat melakukan kegiatan fisik lainnya. Kebugaran jasmani pada penelitian ini adalah kondisi jasmani siswa pada saat pandemi covid-19, dimana kegiatan pembelajaran dan olahraga dibatasi karena pembatasan sosial.
- 1.1.2. **Pandemi**, yang dimaksud peneliti adalah sebuah epidemi (istilah peningkatan jumlah kasus secara tiba-tiba pada suatu populasi di area tertentu) yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara secara umum menyerang banyak orang.
- 1.1.3. **Covid-19**, yang dimaksud peneliti pada penelitian adalah penyakit yang disebabkan oleh virus Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal Covid-19, virus yang menyerang sistem pernapasan, menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga kematian.

1.4.Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya pada masa pandemi Covid-19.

1.5.Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari Penelitian yang dilakukan penulis, dapat ditinjau baik secara teoretis, Secara praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing - masing manfaat/ kegunaannya:

- 1.1.4. Secara teoretis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori tentang Kebugaran Jasmani.
- 1.1.5. Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru dan sekolah sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.
- 1.1.6. Secara empiris menambah pengalaman penulis tentang penulisan karya ilmiah khususnya mengenai upaya mencari gambaran tingkat kebugaran jasmani khususnya siswa SMP Al-ahyar Sukaratu.