

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Tinjauan Pustaka

2.1.1. Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani sudah tidak asing di dengar di masyarakat, sebagian masyarakat menyebutnya dengan kesegaran jasmani. kebugaran jasmani bersasal dari kata *Physical Fitnees*. Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi tugas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan berarti. Pada hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya masing-masing.

Menurut Kurniawan (2017:13), mengemukakan bahwa kebugaran jasmani memiliki arti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Selanjutnya menurut Rachman (2017:45), kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk mejalani aktivitas sehari-hari.

Selain itu Nurhasan dalam (Prawira & Hidayat, (2015:604) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih menyimpan cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Selain itu menurut Soegiyanto K.S (2010:2), mengatakan kebugaran jasmani merupakan satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.

2.1.1.1. Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam Petunjuk pelaksanaan pola umum pembinaan dan pengembangan kesegaran jasmani Depdikbud (1997), secara umum komponen kebugaran jasmani terdiri dari, daya tahan, kekuatan, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, kerimbangan, koordinasi dan komposisi tubuh . Selain itu menurut Ateng (1992), menyebutkan komponen kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan respirasi kardiovaskulaer, tenaga otot, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi,

keseimbangan dan ketepatan. Lain halnya dengan Sajoto (1988: 43-56), Kesegaran Jasmani dibagi menjadi dua macam, yaitu ;

1. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan ;
 - a. Kesehatan Kardiovaskular
 - b. Kekuatan otot
 - c. Keseimbangan tubuh
 - d. Kelentukan
2. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak
 - a. Koordinasi
 - b. Keseimbangan
 - c. Kecepatan
 - d. Kelincahan
 - e. Daya ledak

Selanjutnya Irianto (2004:4), membagi komponen kesegaran jasmani menjadi 4, yaitu :

1. Daya tahan paru-jantung,
2. Kekuatan dan daya tahan otot,
3. Kelentukan, dan
4. Komposisi tubuh.

Usaha untuk mengetahui dan memahami komponen-komponen kebugaran jasmani sangatlah penting, mengingat hal tersebut merupakan penentu tinggi- rendahnya tingkat kebugaran seseorang. Selain itu menurut Widiastuti (2015:14) menyebutkan ada juga tingkatan kesegaran jasmani yang harus dimiliki oleh orang yang bekerja cukup berat seperti militer. Para militer bukan hanya perlu memiliki kesegaran jasmani yang baik saja, tetapi juga harus memiliki kemampuan fisik menyeluruh yang biasa disebut

general motor ability atau *motor ability*. Adapun komponen-komponen nya sebagai berikut tersebut dapat diuraikan sebagai berikut ;

1. Daya tahan Jantung dan Paru / *Endurance*

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurkannya keseluruh tubuh.

2. Kekuatan otot (*Strength*)

Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Lebih lanjut widhiastuti mendefinisikan kekuatan otot secara mekanis sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kali kontraksi maksimal.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Lokomotor adalah sifat dari kecepatan dan gerakannya bersifat siklik yaitu satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya.

5. Daya Eksplosif (*Power*)

Power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan untuk tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga maksimal, contohnya seperti saat

melakukan teknik *smash*.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

7. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan *balance* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu visual dan vestibular. Keseimbangan statik ataupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa.

8. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*). Ketepatan ini erat kaitannya dengan sistem syaraf dalam memproses input atau sebuah stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

9. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordintif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensormotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasinya, maka akan makin cepat dan efektif gerakan yang sulit dapat dilakukan.

2.1.1.2. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sebagai salah satu faktor yang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut Ruhayati dan Fatmah dalam

Darmawan (2014:148-149), menjelaskan Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya, diantaranya ;

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung;
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung;
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung;
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik;
- e. Peningkatan tubuh (gizi tubuh);
- f. Peningkatan otot, dan;
- g. Mencegah Obesitas

Selain itu kebugaran bagi anak-anak usia sekolah diperlukan untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik disekolah maupun diluar sekolah. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit dan selalu ceria

2.1.1.3. Fungsi Kebugaran Jasmani

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada begitu pula dengan situasi pandemi covid-19 ini. Menurut Djoko Pekiki dalam Fikri (2017:94), komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan yang menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat anatara lain;

- a. Daya tahan jantung paru;
- b. Kekuatan dan daya tahan otot;
- c. Kelentukan, dan;
- d. Komposisi tubuh.

2.1.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik dalam Indri (2017:15-17), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. 5 (lima) faktor tersebut antara lain ; makanan, istirahat, usia, hidup sehat, dan olahraga.

- a. Makanan dan Gizi

Menurut Suharjo dalam Annas (2011:192), menyatakan bahwa faktor keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah menentukan dalam keberhasilan pendidikan. Anak sekolah termasuk kedalam kelompok yang rentan gizi, makan harus seimbang dengan kebutuhan tenaga.

b. Faktor istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia menimbulkan kelelahan. Kelelahan merupakan salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas fisik selanjutnya.

c. Faktor usia

Nugraheni (2013:23), berpendapat bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

d. Faktor hidup sehat

Berbara A. Dennison dalam Bagaskoro (2020:11) menyatakan aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek serta jangka panjang pada orang dewasa.

e. Faktor Olahraga

Olahraga adalah salah satu cara efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik dalam Indri (2017:17), latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip yaitu; sistematis, berkelanjutan (*Continueu*), dan beban bertambah (*overload*).

2.1.1.5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Menurut Nugraheni (2013:25-26) menjelaskan bahwa dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan 3 (tiga) cara, yaitu ;

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitasnya dan kuantitasnya, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari menurut Djoko Pekik dalam Nugraheni (2013:25), diperoleh dari makanan sumber energy dan proporsi keabohidrat 60%, lemak 25%,

lemak 15%.

Mengatur pola makan mengandung makna kalau seseorang bekerja dengan kebutuhan tenaga yang banyak, seperti tukang batu, pengayuh becak, atau seorang atlet berarti kebutuhan makan juga banyak. Sebaliknya, seseorang yang bekerja di atas meja seperti sekretaris atau kepala kantor yang memerlukan tenaga tidak banyak, maka makanan yang dibutuhkan juga tidak banyak. Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan kata lain, input energi harus sama dengan output energi. Mengonsumsi makanan yang berlebihan dapat berakibat langsung pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes melitus, dan secara tidak langsung dapat menimbulkan depresi, dan ketidaknyamanan sosial.

Sebaliknya, jika mengonsumsi makanan yang kurang memenuhi standar kecukupan gizi, juga dapat menyebabkan tubuh tidak sehat, badan tampak kurus, dan penampilan menjadi kurang percaya diri. Oleh karena itu, untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak. Menurut Almatsier dalam Suharjana, (2012) Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Selain itu *Long & Shanon*, dalam Suharjana (2012) menyebutkan cara yang mudah untuk menentukan takaran makan adalah dengan metode *Low Calory Eating* atau 70% - 80% kenyang setiap kali makan dan memperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

b. Istirahat

Djoko Pekik dalam Nugraheni, (2013:25), menjelaskan bahwa istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan

nyaman. Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu mengerjakan pekerjaannya terus menerus sepanjang hari. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsional tubuh manusia. Istirahat berkaitan dengan tidur atau sekedar mengistirahakan organ-organ tubuh . Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal berkisar 7 sampai 9 jam, namun ternyata sekitar 6 jam sehari tubuh mendapat istirahat karena faktor aktifitas dan kehidupan sosial, Kelelahan berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk.

c. Olahraga

Berolahraga merupakan alternative yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik dalam Nugraheni (2013:25-26), Olahraga yang memiliki multi manfaat yaitu fisik dan psikis.

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh suatu latihan akan terwujud apabila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan.

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Adapun bentuk kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002) yaitu antara lain, Jalan cepat, jogging, bersepeda, senam, nail tunin tangga dan sebagainya. Sementara Sumasarjuno dalam Edwar et al., (2021) menambahkan juga bentuk latihan antara lain, jogging, jalan cepat, naik sepeda, renang, senam kesegaran jasmani dan atletik. Dari kedua pendapat tadi terkesan hampir sama karena, mereka lebih fokus terhadap olahraga aerobik saja. Memang harus diakui bahwa olahraga yang bersifat aerobik lebih mengembangkan kemampuan Kardiovaskuler tapi tidak terlalu prinsip. Pengalaman penulis selama ini melakukan latihan

aerobik yaitu intensitas latihan diambil di tengah yakni antara 70 — 80% x DN MAX. Sedangkan lama latihan berlangsung antara 30 s/d 45 menit tiap latihan sementara frekuensi pengulangan latihan 3 kali seminggu.

2.1.2. Pandemi Covid-19

Salah satu masalah kesehatan terbesar pada saat ini yaitu coronavirus. Coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *MiddleEast Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Jenis Coronavirus yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS- COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus*.

Thailand merupakan negara pertama di luar China yang melaporkan adanya kasus *Covid-19*. Setelah Thailand, negara berikutnya yang melaporkan kasus pertama *Covid-19* adalah Jepang dan Korea Selatan yang kemudian berkembang ke negara-negara lain. Sampai dengan tanggal 30 Juni 2020, WHO melaporkan 10.185.374 kasus konfirmasi dengan 503.862 kematian di seluruh dunia (CFR 4,9%). Menurut Vinet & Zhedanov (2011), negara yang paling banyak melaporkan kasus konfirmasi adalah Amerika Serikat, Brazil, Rusia, India, dan United Kingdom. Sementara, negara dengan angka kematian paling tinggi adalah Amerika Serikat, United Kingdom, Italia, Perancis, dan Spanyol. Indonesia melaporkan kasus pertama *Covid-19* pada tanggal 12 Maret 2020 dan jumlahnya terus bertambah hingga sekarang. Menurut *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.

2.1.2.1. Penularan Covid-19

Dilansir pada laman National Geographic, (2020), Coronavirus merupakan *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian yang dipublikasikan *Nature Medicine* menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia.

Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 ini masih belum diketahui.

Masa inkubasi Covid-19 rata-rata 5-6 hari, dengan range antara 1 dan 14 hari namun dapat mencapai 14 hari. Risiko penularan tertinggi diperoleh dihari- hari pertama penyakit disebabkan oleh konsentrasi virus pada sekret yang tinggi. Orang yang terinfeksi dapat langsung dapat menularkan sampai dengan 48 jam sebelum *onset* gejala (*presimptomatik*) dan sampai dengan 14 hari setelah *onset* gejala. Sebuah studi Du Z et.al, (2020) melaporkan bahwa 12,6% menunjukkan penularan *presimptomatik*. Penting untuk mengetahui periode *presimptomatik* karena memungkinkan virus menyebar melalui droplet atau kontak dengan benda yang terkontaminasi. Sebagai tambahan, bahwa terdapat kasus konfirmasi yang tidak bergejala (*asimptomatik*), meskipun risiko penularan sangat rendah akan tetapi masih ada kemungkinan kecil untuk terjadi penularan.

Berdasarkan studi epidemiologi dan virologi saat ini membuktikan bahwa *Covid-19* utamanya ditularkan dari orang yang bergejala (*simptomatik*) ke orang lain yang berada jarak dekat melalui droplet. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter $>5-10\mu\text{m}$. Penularan droplet terjadi ketika seseorang berada pada jarak dekat (dalam 1 meter) dengan seseorang yang memiliki gejala pernapasan (misalnya, batuk atau bersin) sehingga droplet berisiko mengenai mukosa (mulut dan hidung) atau *konjungtiva* (mata). Penularan juga dapat terjadi melalui benda dan permukaan yang terkontaminasi droplet di sekitar orang yang terinfeksi. Oleh karena itu, penularan virus Covid-19 dapat terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi dan kontak tidak langsung dengan permukaan atau benda yang digunakan pada orang yang terinfeksi (misalnya, stetoskop atau termometer).

2.1.2.2. Penggolongan Penderita Covid-19

Kemendes menggunakan istilah Orang Dalam Pemantauan (ODP) dan Pasien Dalam Pengawasan (PDP) karena dianggap istilah ODP atau PDP ini lebih spesifik. Perbedaan istilah antara ODP dan PDP adalah kontak fisik dan riwayat perjalanan mereka, apakah mereka pernah melakukan perjalanan ke negara dengan infeksi Coronavirus tinggi atau tidak. PDP dikriteriakan sesuai

gejalanya, seperti demam, batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan. Atau dari hasil observasi ada saluran nafas bawah yang terganggu serta terjadi kontak erat dengan penderita positif atau dari yang terjangkit. Sementara ODP memiliki gejala ringan seperti batuk, sakit tenggorokan, demam tetapi tidak ada kontak erat dengan penderita positif. Khusus pasien ODP bisa dipulangkan dengan karantina mandiri tetapi pasien PDP akan di rawat di ruang isolasi khusus yang disediakan oleh fasilitas kesehatan. Orang yang dinyatakan masuk kategori PDP akan menjalani proses observasi melalui cek laboratorium yang hasilnya akan dilaporkan kepada Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kemenkes RI.

2.1.2.3. Mekanisme Pencegahan Covid-19

Dalam mengurangi penyebaran pandemi COVID-19 pemerintah mengeluarkan Protokol Pencegahan Penyebaran Covid-19 dalam Penyelenggaraan pendidikan. 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.

2.1.3. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring merupakan sebuah tantangan baru bagi para tenaga pendidika dimasa pandemi covid-19. Menurut Thome dalam E. Kuntarto (2017:101) menjelaskan pembelajaran daring adalah pembelajaran yang dalam proses pembelajarannya menggunakan teknologi multimedia, kelas *virtual*, video, teks *online* animasi, email, pesan suara, telpon konferensi, dan *video streaming*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Moore et al., (2011), yang mengatakan pembelajaran daring adalah pembelajaran yang memanfaatkan jaringan interaksi dengan aksesibilitas, fleksibilitas, konektivitas, dan kemampuan untuk menumbuhkan interaksi pembelajaran yang beragam”.

Menurut Bilfaqih, Y. & Qomarudin (2015:4) dalam pembelajaran daring siswa diberikan materi berupa rekaman vidio atau *slideshow*, dengan tugas mingguan yang harus diselesaikan siswa dengan batas waktu yang telah ditentukan. Pembelajaran daring memiliki kelebihan mengajarkan siswa untuk

lebih mandiri belajar. Sistem pembelajaran pembelajaran dari berbeda dengan tatap muka. Menurut R a h m a w a t i D . S , (2009:23), Pola pembelajaran daring mencakup penyelenggaraan program pembelajaran melalui pendidikan tertulis atau korespondensi, bahan cetak (modul), radio, audio/video, TV, bantuan computer dan atau multimedia melalui jaringan komputer.

Menurut Tafonao (2018:105), media adalah alat bantu dalam proses pembelajaran yang dapat merangsang peserta didik melakukan sesuatu, memotivasi pola pikir, kemampuan dalam diri, serta keterampilan yang dimiliki sehingga mendorong dapat mendorong proses belajar. Salah satu media yang dapat dilakukan pada pembelajaran adalah media daring, pembelajaran daring merupakan model pembelajaran yang berbasis ICT (*information Communiccations Technology*). Biasanya media yang digunakan pada pembelajaran daring adalah *smartphone* berbasis *android*, *laptop* atau computer.

2.1.3.1. Kelebihan Pembelajaran Daring

Menurut Suhery et.al dalam Fatimah (2021), pemnelajaran daring memberikan dampak positive diantaranya :

- a. pengajar dan siswa dapat berkomunikasi secara mudah melalui internet kapan saja tanpa batas jarak, waktu, dan tempat.
- b. Pengajar dan siswa dapat menggunakan bahan ajar yang teratur dan terjadwal melalui internet;
- c. Siswa dapat mengulang materi setiap saat dan dimana saja apabila diperlukan. Siswa akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi yang berkaitan dengan bahan ajar yang dipelajarinya dengan megakses internet;
- d. Pengajar maupun siswa dapat melakukan diskusi melalui internet yang bisa diikuti dengan jumlah siswa yang banyak;
- e. Siswa yang pasif nisa menjadi aktif;
- f. Pembelajaran menjadi lebih efisien karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja terutama bagi mereka yang tempat tinggalnya lebih jauh.

2.1.3.2. Kekurangan Pembelajaran Daring

Selanjutnya Suhery et.al dalam Fatimah (2021), juga menyebutkan kekurangan dari pembelajaran daring yaitu sebagai berikut;

- a. Interaksi secara tatap muka yang terjadi antara pengajar dan siswa menjadi pengajara sendiri atau bahkan siswa itu sendiri;
- b. Pembelajaran daring lebih banyak ke aspek bisnis daripada sosial dan akademik;
- c. Pembelajaran lebih banyak dilakukan cenderung lebih ke tugas yang berikan melalui buku yang diberikan;
- d. Pengajar dituntut untuk lebih menguasai teknik pembelajaran menggunakan ICT;
- e. Siswa yang kurang mempunyai motivasi belajar cenderung gagal;
- f. Belum meratanya internet di beberapa tempat.

2.1.4. Landasan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Republic Indonesia, Nomor 384 tahun 2021, Nomor HK.01.08/Menkes/4242/2021, Nomor 440-717 tahun 2021 tentang panduan penyelenggaraann pembelajaran di masa pandemic covid-19, melalui Surat Edaran Bupati Tasikmalaya Nomor 942 tahun 2021 tentang pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas. Pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas hanya dilakukan pada satuan pendidikan yang desanya termasuk zona hijau dan kuning. Berdasarkan data Komite Penanganan covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional.

2.2. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang hampir sama dengan penulis lakukan adalah penelitian yang dilakukan Faozan Tri Bagaskoro, Mahasiwa Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang tahun 2020 dengan judul penelitian: “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019. Dalam kesimpulannya dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler olahraga pada ketegori

kurang 15 siswa (18,8%), sedang dengan 21 siswa (52,5%), baik dengan 21 siswa (26,3%), dan baik sekali dengan 2 siswa (2,5%). Persamaannya adalah Variabelnya yaitu kebugaran jasmani, penulis tidak melakukan eksperimen tetapi hanya menggunakan metode deskriptif untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa. Kemudian berbeda dalam hal populasi dan sampel penelitian serta tempat penelitian.

2.3.Kerangka Konseptual

Kebugaran Jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan berlebih sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

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.

Kebijakan pemerintah yang menerapkan pembatasan sosial berskala besar yang berdampak pada dunia pendidikan membuat pembelajaran tatap muka menjadi daring dan aktivitas diluar rumah menjadi berkurang. Pembelajaran daring yang dilakukan melalui jaringan internet dibantu media pendukung seperti *smartphone* atau laptop, memberikan dampak terhadap aktivitas fisik siswa, karena siswa akan lebih banyak berinteraksi dengan *smartphone* daripada kegiatan fisik lainnya.

Maka dari uraian tersebut diatas dapat ditarik sebuah kerangka berfikir sebagai berikut :

- a. Pandemi covid-19 menimbulkan dampak terhadap banyak sektor kehidupan, diantaranya kesehatan, ekonomi dan pendidikan.
- b. Pendidikan di masa pandemi memberlakukan pembelajaran daring, dimana pembelajaran dari memberikan dampak berkurangnya kegiatan fisik siswa.
- c. Kebugaran jasmani didapat dari hasil latihan yang terencana dan pola hidup sehat.
- d. Teori Djokok Pekik menjelaskan tiga upaya bugar yaitu makan, istirahat dan olahraga, pada masa pandemi kurang diminati atau jarang dilakukan.
- e. Olahraga sebagai salah satu alternatif yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani.

- f. Maka Kebugaran jasmani akan menurun apabila kegiatan fisik atau olahraga jarang dilakukan atau berkurang intensitasnya.