

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan yang menunjang atau menjadi media bagi pembelajaran, dapat diartikan juga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah baik dari aspek mental, intelektual bahkan spiritual. Menurut Mashud (2015), Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dan diharapkan siswa mampu berpikir ilmiah, sistematis sesuai tuntutan jaman di era abad 21 ini.

Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama & Hanief, (2017) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan.

Pengertian Kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat. Michael menjelaskan manusia harus memiliki kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sehat berarti secara fisik, mental, dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan. Sementara bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih daripada itu tanpa kelelahan berlebihan. Michael memberi contoh seseorang berdasarkan hasil cek kesehatan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat tetapi ketika harus naik turun tangga hanya untuk beberapa lantai napasnya terengah-engah hingga lebih dari 30 menit."Hal itu menandakan orang itu memang sehat, namun tidak bugar. Bila orang itu bugar, naik tangga lima atau

enam lantai lalu terengah-engah itu wajar, tapi lima atau enam menit kemudian seharusnya sudah kembali pulih," jelas Michael.

Melalui proses pendidikan setiap individu akan timbul sikap dan kesadaran akan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dimulai dari perilaku hidup aktif dan sehat. Beberapa daerah di Jawa Barat menjadi lokasi rintisan pengembangan model sekolah sehat, dengan salah satu programnya "Program Hidup Aktif dan Sehat" dimana sekolah-sekolah tersebut memberi contoh bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan pembelajaran hidup sehat.

Menurut WHO (2015), satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan.

Pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dimensi. Menurut Putri, dkk (2019), aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari antara lain manfaat fisik/biologis yang mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh, ada pula manfaat psikis/mental yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, solidaritas serta mengurangi tingkat stress

Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1h) Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dari mulai SD, SMP, hingga SMA Sederajat. Sebelum terjadinya pandemi Covid-19, system pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya dilakukan secara langsung baik teori maupun praktek dengan tujuan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Proses pembelajaran meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasar, motivasi, latar belakang akademis, dan latar belakang sosial ekonomi. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Permasalahan yang peneliti amati adalah kurangnya aktivitas fisik karena pembelajaran dilakukan secara daring. “Sesuai dengan Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No. 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Coronavirus Disese* (Covid-19) terkait proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa. Asumsi peneliti ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani yang biasa dilakukan praktek dilapangan berganti menjadi daring yang berdampak pada kebugaran siswa. Sehingga dirasa perlu untuk diketahui Tingkat kebugaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Pada Penelitian ini peneliti akan fokus pada 1 SMA yang berada di Kecamatan Indihiang yang beralamatkan di Jl. R.E. Martadinata No.261, Panyingkiran, Kecamatan Indihiang, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat 46151.

Sebagai gambaran awal peneliti telah melakukan survey ke lokasi tersebut. Hasil observasi di SMA Negeri 2 Tasikmalaya, salah satu sekolah yang melaksanakan kebijakan pendidikan dalam masa darurat, sama halnya dengan sekolah-sekolah lainnya. Pada awal terjadi kasus covid-19 sekolah hanya meliburkan siswa selama 2 minggu untuk melihat perkembangan virus tersebut, tetapi dengan adanya lonjakan angka yang sangat signifikan dan adanya surat edaran kementerian, sekolah melaksanakan pembelajaran jarak jauh dalam kurun waktu yang sama dengan sekolah pada umumnya yakni 18 bulan. Dalam pembelajarannya SMAN 2 Tasikmalaya menggunakan aplikasi zoom meeting untuk bertatap muka di dunia maya antara guru dan peserta didik, tidak hanya itu smandatas juga memiliki aplikasi yang berbeda dengan sekolah lain yakni menggunakan aplikasi “SPI”, dimana aplikasi tersebut hanya bisa digunakan oleh siswa dan guru smandatas saja, dimana siswa diberikan tugas sesuai jadwal masing-masing yang harus dikerjakan pada jam mata pelajaran yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Setelah adanya kelonggaran kasus angka covid-19, sekolah tersebut melakukan pembelajaran luring dengan Kebijakan – kebijakan yang ketat, untuk pembelajaran siswa dibagi menjadi 2 setiap minggunya, dengan contoh minggu pertama siswa absen ganjil yang hanya memasuki sekolah dan

minggu kedua hanya absen Genap. Dalam pembelajaran Luring siswa diberikan teori dan praktek sesuai yang tercantum dalam RPP dan untuk yang daring siswa diberikan “Hand Out” atau lembar kerja siswa yang dimana setiap pergantian minggu tugas tersebut harus dikumpulkan.

Dalam melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT), SMAN 2 Kota Tasikmalaya memiliki peraturan yang sangat ketat, peserta didik diwajibkan membawa handsanitizer, makanan berat, dan air minum sendiri. Begitupun ketika memasuki area sekolah, peserta didik diwajibkan menggunakan masker dan mengecek suhu tubuh oleh petugas yang telah disediakan, ketika ada peserta didik yang suhunya melebihi 38 derajat, peserta didik tidak dianjurkan memasuki area sekolah, begitupun ketika jam istirahat, peserta didik tidak diperkenankan keluar area sekolah hanya untuk membeli makanan karena pihak sekolah telah menganjurkan untuk membawa persediaan makanan dari rumah. Setelah bel pulang berbunyi peserta didik diarahkan keluar dengan gerbang yang berbeda dengan tujuan tidak terjadi kerumunan ketika peserta didik dijemput oleh Orang Tuanya.

Sebelum terjadinya Pandemi Covid-19, Smandatas memiliki peserta didik yang aktif dalam bidang Olahraga seperti halnya ekstrakurikuler yang biasanya dilaksanakan setiap 1 atau 2 kali dalam seminggu harus diliburkan terlebih dahulu. Karena ada pandangan bahwa saat berada diluar rumah akan terjangkau virus dan karena perasaan takut tersebut timbul rasa malas untuk berolahraga dan beraktivitas fisik. Menurut Watulingas (2014) menyebutkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya dapat dilakukan diluar ruangan tapi juga dapat dilakukan di dalam ruangan seperti contohnya Latihan fisik aerobik dengan menggunakan alat sepeda statis. Mengacu hasil penelitian dari Herlina dan Suherman (2020) menerangkan bahwa pendidikan jasmani mempunyai peluang yang besar untuk dikembangkan walaupun selama pandemi covid – 19 terjadi.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pasca pandemi covid – 19. Dengan harapan mereka dapat terhindar dari segala penyakit, dapat meraih prestasi dan memiliki tubuh yang bugar dari aktivitas olahraga secara rutin. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk

mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X karena siswa tersebut terdampak pandemi Covid – 19 sejak mereka masih menduduki bangku sekolah menengah pertama (SMP). Dalam penelitian ini peneliti memilih SMAN 2 Kota Tasikmalaya, karena sekolah tersebut menjadi sekolah mitra peneliti melaksanakan pengenalan lingkungan persekolah (PLP) yang memudahkan peneliti dalam melakukan observasi.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul *“Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 2 Kota Tasikmalaya Pasca Pandemi”*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Tasikmalaya Pasca Pandemi?

## **1.3 Definisi Operasional**

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 ayat 1h). Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang dilaksanakan di jenjang pendidikan dasar dan menengah, yaitu mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Adapun pendidikan jasmani diklasifikasikan menjadi tiga yakni domain psikomotor, kognitif, dan afektif (Buck, Jable, & Floyd, 2004)
2. Tingkat Kebugaran Jasmani dapat dilihat dari seseorang apakah bergerak secara baik atau kurang bergerak. Menurut Aprilianto & Fahrizqi, (2020)

Tingkat kebugaran jasmani yang maksimal bisa dilakukan dengan cara berkegiatan fisik dan olahraga secara baik, teratur dan berkesinambungan.

3. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Pratiwi, 2016, hlm 19).
4. Covid-19, adalah penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau yang lebih dikenal dengan nama Covid-19, virus yang menyerang sistem pernapasan, yang menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat hingga kematian.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 2 Kota Tasikmalaya pasca Pandemi.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap kondisi tingkat Kebugaran Jasmani seorang siswa maupun atlet.

##### **2. Manfaat Praktis**

Bagi siswa hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang Tingkat Kebugaran jasmani untuk menunjang peningkatan kualitas diri.

Bagi guru, pelatih, dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada Siswa SMA, terutama

pelatih dan guru olahraga dalam menunjang kondisi fisik siswa dan menunjang terhadap prestasi Olahraga.