

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hak setiap anak bangsa yang sudah tertera dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pada Alinea ke-4 yaitu “Melindungi segenap bangsa dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa, serta ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi, dan keadilan sosial”. Selain itu juga tertera pada Pasal 31 Ayat 1 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yaitu “Setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan”. Dalam pasal tersebut pemerintah seharusnya mengawasi seksama bagaimana proses perkembangan Pendidikan di Indonesia agar mengurangi hilangnya hak setiap warga negara untuk mendapatkan pendidikan (Putri, 2020, hlm. 12).

Pendidikan merupakan peranan penting dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas hidup manusia agar bangsa semakin maju dan sejahtera. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Wiranantika, Pratama, & Hanief, 2017, hlm. 240). Pendidikan jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan aktivitas jasmani guna untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani serta pertumbuhan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani sangat bermanfaat untuk memperbaiki tingkat kesehatan jasmani, membuat kerja lebih efisien, dan membentuk karakter manusia lebih baik.

Pendidikan merupakan mata pelajaran wajib dari mulai SD, SMP, hingga SMA Sederajat hal ini tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 37h. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang melibatkan aktivitas

fisik dan pembiasaan pola hidup sehat sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam proses pelaksanaan belajar dan pembelajaran tidak lepas dari kendala ataupun suatu hambatan yang didapatkan oleh setiap pihak yang bersangkutan, seperti halnya yang sedang dihadapi saat ini di dunia Pendidikan sedang terdampak dengan adanya pandemic *covid-19* yang mempengaruhi pelaksanaan proses pembelajaran.

Pandemi *covid-19* pertama kali muncul pada akhir tahun 2019 tepatnya di Wuhan, China. *Covid-19* merupakan sebuah virus dengan cara penularannya sangat cepat dan sulit untuk bisa dapat mengetahui orang yang sudah terkena virus tersebut karena harus di isolasi terlebih dahulu dalam waktu yang kurang lebih selama 14 hari. Dampak dari *Covid-19* tersebut hampir dialami seluruh Negara termasuk Indonesia, sehingga banyak negara yang menetapkan sistem *lockdown* pada wilayahnya dan antisipasi lainnya guna memutus rantai penyebaran virus *COVID-19* tersebut. Semenjak *Covid-19* masuk ke Indonesia secara tiba-tiba, dampak dari pengaruhnya tersebut sangat berdampak buruk terhadap ranah pendidikan di Indonesia yang mengakibatkan pembelajaran di setiap daerah terkendala dan proses pendidikan di Indonesia sempat berhenti sesaat dalam melakukan proses belajar mengajar mulai dari tingkat sekolah dasar, sekolah menengah, dan juga perguruan tinggi. Dalam kasus ini, Indonesia segera menyikapi hal tersebut dengan cara melakukan pembatasan dalam penyampaian proses pembelajaran yang tadinya tatap muka kemudian beralih ke sebuah proses pembelajaran jarak jauh atau bisa disebut dengan Pembelajaran Daring (Dalam Jaringan) dimana untuk melakukan kegiatan pembelajaran dilakukan melalui sebuah media aplikasi yang didalamnya memuat peserta didik dan juga pendidik itu sendiri dipertemukan secara tatap maya dalam sebuah alat teknologi komunikasi mulai dari smartphone hingga gadget canggih sekali pun untuk menunjang pembelajaran agar materi dapat tetap tersampaikan. Dalam kurun waktu kurang lebih dua tahun kebelakang eksistensinya dan kehadiran *covid - 19* mengalami dinamika yang tidak stabil setiap waktunya menyebabkan tekanan lebih terhadap setiap lembaga pendidikan yang terkena dampak nyata tersebut, setelah eksistensi *covid -19* mulai menurun pemerintah

mulai menurunkan kebijakan terbaru, kebijakan tersebut dibuat berdasarkan kondisi dan keadaan sekarang menyesuaikan dengan kebutuhan dalam aspek pendidikan yang dimana mengeluarkan sebuah kebijakan untuk sistem pembelajaran yang berlaku dengan menggunakan sistem pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT).

Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) merupakan skema pembelajaran transisi dimana murid mengikuti proses pembelajaran khusus secara luring (*onsite*) dengan menerapkan protokol kesehatan. pada awal pandemi pemerintah menerapkan prinsip memprioritaskan kesehatan dan keselamatan dalam penyelenggaraan pendidikan dengan mempertimbangkan tumbuh kembang anak dan hak anak selama pandemi. kebijakan pembelajaran tatap muka terbatas secara bertahap mulai berkembang dan dilakukan untuk kembali meningkatkan kualitas belajar agar maksimal dan lebih terukur hasilnya dengan lebih akurat. Berdasarkan SKB 4 Menteri yang ditetapkan pada 30 Maret 2021, terdapat 3 poin penting yang perlu dipertimbangkan dalam Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi *COVID-19*, yaitu ; 1) Kesehatan dan keselamatan semua warga satuan pendidikan merupakan prioritas utama, 2) Satuan pendidikan telah melakukan vaksinasi, 3) Penerapan protokol kesehatan yang ketat di satuan pendidikan. Berdasarkan pertimbangan tersebut Keputusan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi *COVID- 2019* menetapkan keputusan, yaitu;

1. Penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi *COVID-19* dilakukan dengan: 1) pembelajaran tatap muka terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan; dan/atau 2) pembelajaran jarak jauh.
2. Pendidik dan tenaga kependidikan pada satuan Pendidikan telah divaksinasi *COVID-19* secara lengkap,
3. Orang tua/wali peserta didik dapat memilih pembelajaran tatap muka terbatas atau pembelajaran jarak jauh bagi anaknya.
4. Penyediaan layanan pembelajaran dilaksanakan paling lambat tahun ajaran dan tahun akademik 2021/2022.

5. Pemerintah pusat, pemerintah daerah, kantor wilayah Kementerian Agama provinsi, kantor Kementerian Agama kabupaten/kota sesuai dengan kewenangannya wajib melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan pembelajaran.
6. Bila ditemukan ditemukan kasus konfirmasi *COVID-19* di satuan pendidikan. Maka pemerintah pusat, pemerintah daerah, kantor wilayah Kementerian Agama provinsi, kantor Kementerian Agama kabupaten/kota, dan kepala satuan pendidikan, wajib melakukan penanganan kasus yang diperlukan dan dapat memberhentikan sementara pembelajaran tatap muka terbatas di satuan pendidikan.
7. Bila satuan pendidikan belum dapat memenuhi ketentuan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi *COVID-19*, maka satuan pendidikan tersebut belum dapat melaksanakan Pembelajaran Tatap Muka Terbatas.
8. Bila terdapat kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah pusat untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran *COVID-19* pada suatu wilayah tertentu, maka pembelajaran tatap muka terbatas dapat diberhentikan sementara sesuai dengan jangka waktu yang ditentukan dalam kebijakan dimaksud.

Berdasarkan dari keputusan tersebut dalam penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi *COVID-19* dilakukan dengan pembelajaran tatap muka terbatas dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Kebijakan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) masih diberlakukan sampai saat ini dengan beberapa penyesuaian dengan diterapkannya pada tahun ajaran semester genap ditahun 2022 bulan januari dimana pemerintah dan kementrian mewajibkan semua sekolah menerapkan kebijakan baru tersebut.

Mengingat terus meningkatnya kasus positif dan meninggal karena adanya *virus* ini, terutama di dunia pendidikan pandemi *covid-19* sangat jelas terasa. Karena adanya perubahan di dunia Pendidikan yang terjadi selama masa pandemic yang tentunya berdampak khususnya pada pembelajaran PJOK, pembelajaran PJOK yang biasanya diajarkan secara praktik di lapangan berubah menjadi aktivitas dengan menonton video pembelajaran dan membuat video untuk praktik

pelaksanaannya. Hal ini berakibat pada kurangnya aktivitas fisik pada pembelajaran PJOK, meskipun pembelajaran sekarang sudah ada yang dilakukan secara tatap muka terbatas namun menurut asumsi penulis belum dapat dilakukan secara optimal dalam mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu diperlukan gambaran tentang kondisi kebugaran jasmani peserta didik.

Sebagai gambaran awal, pada tanggal 22 Desember 2021 penulis telah melakukan survey ke salah satu SMA yang berada di kecamatan cihideung, yaitu SMA Negeri 4 Tasikmalaya yang berada di Jl. Letnan Kolonel Re Jaelani, Cilembang, Kecamatan Cihideung, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat dan penulis mendapatkan informasi bahwa pembelajaran di SMA Negeri 4 Tasikmalaya sudah menerapkan pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) dan dilakukan secara *hybrid learning* yakni pembelajaran yang mengkombinasikan pembelajaran di kelas dan di luar kelas, atau ada juga yang menyebutnya pembelajaran *hybrid* yakni menggabungkan pembelajaran online dengan bertatap muka. Dalam hal ini SMA Negeri 4 Tasikmalaya membagi peserta didik luring dan daring dengan melihat daftar hadir, seperti nomor urut 1 sampai 17 melakukan pembelajaran luring di sekolah dan nomor urut 18 sampai 34 melakukan pembelajaran daring di rumah dengan diberikan tugas praktik yang sama seperti yang di ajarkan kepada peserta didik yang luring, itupun berlaku hanya untuk kelas X dan XI saja karena untuk kelas XII itu sudah bisa dikatakan belajar dengan normal, dimana normal di sini itu sudah *full* peserta didik masuk dalam satu kelas tanpa adanya pembagian atau sesi belajar. Untuk pembelajaran PJOK di SMA Negeri 4 Tasikmalaya ini tidak semua kelas bisa melakukan praktik langsung di lapangan, hanya kelas X saja yang melakukan pembelajaran di lapangan langsung dan itupun hanya beberapa cabang olahraga yang sekiranya tidak mengundang kerumunan yang berlebihan contoh olahraga yang diajarkan di lapangan langsung adalah bulutangkis, senam dan untuk kelas XI dan XII itu masih belajar mengenai teori di dalam kelas.

Sebelum terjadinya pandemic *covid-19*, sistem pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 4 Tasikmalaya dilakukan secara langsung baik teori maupun praktik dengan tujuan peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik. Proses pembelajaran meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar

yang dimiliki oleh peserta didik meliputi kemampuan dasar, motivasi, latar belakang akademis, dan latar belakang sosial ekonomi. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik peserta didik dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Yang paling utama sekarang adalah bagaimana kita khususnya para peserta didik tetap menjaga kebugaran jasmaninya selama berada di rumah. Dengan kata lain aktivitas jasmani para peserta didik ketika di sekolah sangat tinggi dan itu dapat memberikan manfaat bagi perkembangannya dan kebutuhan bagi kesehatan tubuh. Dengan adanya kegiatan pembelajaran di rumah dapat menurunkan aktivitas peserta didik yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani peserta didik, apalagi di masa pandemi seperti ini seharusnya tetap bisa menjaga kesehatan dengan rajinnya berolahraga.

Kebugaran jasmani menurut Widiastuti (2015, hlm. 13-14) adalah “kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan berarti”. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya adalah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu dalam berfikir secara optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik.

Kebugaran jasmani sangatlah diperlukan oleh semua manusia, karena adanya faktor tersebut sangat menunjang hasil kegiatan ataupun aktivitas. Maka dari itu bahwasannya kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang peserta didik merupakan aspek terpenting untuk dijaga. Mempertahankan kebugaran, salah satu upaya yang harus dilakukan oleh peserta didik, peserta didik dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan berolahraga secara teratur atau

menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Menurut Pekik dalam Indri (2017, hlm. 15-17) Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; (1) Makanan dan gizi, (2) Faktor Istirahat, (3) Faktor Usia, (4) Faktor Hidup Sehat, (5) Faktor Olahraga. Antara Kesehatan dan kebugaran jasmani itu tentu ada kaitannya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu juga memiliki derajat Kesehatan yang baik.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran atau tes TKJI. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani atau TKJI. Perlu diadakannya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah menengah atas agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul *“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA se-Kecamatan Cihideung pada Masa Pandemi”*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMA Negeri 4 Tasikmalaya pada masa pandemi?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut:

- 1) Survey menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah “Teknik riset dengan memberi batas yang jelas atas data, penyelidikan, dan peninjauan”. Survey dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui fakta data tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 4 Tasikmalaya.
- 2) Kebugaran Jasmani menurut Widiastuti (2015, hlm. 13-14) adalah “Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil optimal tanpa memperlihatkan kelelahan berarti”. Yang dimaksud kebugaran jasmani disini adalah salah satu objek yang diteliti.
- 3) Pandemi menurut WHO adalah “Epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintas batas internasional dan biasanya mempengaruhi sejumlah besar orang”. Pandemi yang dimaksud disini yaitu wabah virus *covid-19* yang sedang terjadi sekarang ini.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya pada masa pandemi

1.5 Kegunaan Penelitian

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

- 1) Secara teoretis hasil penelitian ini mendukung teori yang sudah ada khususnya teori tentang Kebugaran Jasmani.
- 2) Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi guru dan sekolah sebagai acuan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

- 3) Secara empiris menambah pengalaman penulis tentang penulisan karya ilmiah khususnya mengenai upaya mencari gambaran tingkat kebugaran jasmani khususnya peserta didik kelas X SMA Negeri 4 Tasikmalaya.