

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau biasa disingkat dengan PenJasKes merupakan satu kesatuan dari pendidikan yang tidak bisa dipisahkan satu dengan lainnya dan sangat berkaitan erat dengan afektif, kognitif, dan psikomotor siswa (Hanief & Sugito, 2015). Pendidikan jasmani adalah salah satu sarana pembelajaran gerak, olah tubuh dan kegiatan jasmani lainnya untuk menunjang keberhasilan pendidikan seseorang. Integrasi antara keterampilan gerak dan pendidikan jasmani dapat memberikan pertumbuhan dan perkembangan anak (Dhedhy, 2016; Nugraha, 2015). Dalam pelaksanaannya pendidikan jasmani harus selalu dipantau oleh seorang guru sebagai fasilitator. Pendidikan jasmani dapat memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, memiliki sikap sportifitas, yang dilengkapi dengan kecerdasan emosional (Samsudin, 2008; Yahya & Sufitrono, 2020). Sehingga dapat diartikan pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang terprogram terencana dari seorang guru sebagai fasilitator dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, perilaku hidup sehat, kecerdasan emosional yang dilekatkan sikap sportifitas.

Tingkat kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina dan ditingkatkan untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang efektif. Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan baik. Selain itu, kebugaran jasmani bagi siswa berfungsi untuk meningkatkan kemampuan dan kenyamanan belajar. Tingkat kebugaran jasmani yang jelek pada siswa akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran sehingga siswa tidak siap untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar.

Aktivitas fisik tidak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian (Prasepty *et al.*, 2017). (Prativi *et al.*, 2013) juga melaporkan bahwa aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani.

Pelaksanaan pendidikan di Indonesia dilakukan secara langsung atau tatap muka dengan para siswa oleh guru sebagai fasilitator. Namun, beberapa tahun terakhir pelaksanaan pendidikan di Indonesia mengalami perubahan metode akibat adanya wabah pandemi Covid-19. Pada tanggal 24 Maret 2020 Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid -19. Proses belajar dilaksanakan di rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh yang bertujuan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Pembelajaran daring membuat siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom*, *video converence*, telepon atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group*. Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif. (Nakayama dan Yamamoto, 2007).

Pendidikan jasmani yang didominasi dengan gerakan fisik dilaksanakan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi dan sedikit penjelasan (Supriyadi, 2018). Berbagai keterbatasan seperti akses internet dan kemampuan operasional pada fitur-fitur *online*, pendidikan jasmani dengan sendirinya menemui berbagai hambatan dan kendala di masa

pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 yang terjadi di Indonesia sangat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah dasar, sehingga kegiatan belajar mengajar yang awalnya dilakukan dengan bertatap muka langsung di kelas harus beralih dengan pembelajaran secara daring atau jarak jauh. Pembelajaran Penjas tidak dapat terlaksana sesuai dengan RPP, banyaknya siswa yang mengeluh karena terlalu banyak tugas dari guru, dan orangtua mengalami kesulitan dalam mendampingi kegiatan belajar anak.

Selain permasalahan tugas, akses internet dan kesiapan orang tua siswa, terdapat permasalahan lain yang lebih spesifik terkait mata pelajaran pendidikan jasmani. Mata pelajaran ini memiliki tiga tujuan utama dalam pelaksanaannya antara lain 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, dan 3) Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Namun selama masa Pandemi Covid-19 pola pembelajaran dilakukan di rumah dan memiliki tantangan tersendiri terutama untuk guru mata pelajaran pendidikan jasmani. Guru harus tetap menghasilkan tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani walaupun kegiatan pembelajaran di rumah, tujuan tersebut antara lain meningkatkan tarap kebugaran siswa, keterampilan motorik dan nilai-nilai yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Secara tidak langsung, kegiatan pembelajaran di luar sekolah atau di rumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran siswa, siswa secara otomatis akan berada di rumah dalam waktu yang cukup lama untuk menyelesaikan semua pekerjaan sekolah, sangat sedikit bahkan tidak ada waktu lagi bagi siswa untuk olah gerak tubuh dan aktivitas fisik lainnya untuk meningkatkan kebugaran siswa. Sehingga pandemi Covid-19 secara langsung akan berpengaruh pada tingkat kebugaran peserta didik.

Kondisi pandemik Covid-19 dialami oleh hampir semua sekolah yang ada di Indonesia tidak terkecuali di Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Sumatera Selatan. Perubahan pola pembelajaran terutama pada mata pelajaran PenJas sangat memberikan dampak pada peserta didik terutama pada tingkat kebugaran peserta didik selama menjalani pembelajaran *daring*. Dari berbagai permasalahan yang muncul dalam rangka penerapan pembelajaran pendidikan jasmani di masa pandemi Covid-19, hal terpenting yang menjadi solusinya adalah kinerja guru pendidikan jasmani. Guru sebagai fasilitator harus selalu kreatif dan mampu menemukan metode pembelajaran yang efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Metode pembelajaran yang efektif, kreatif dan solutif yang dihadirkan oleh guru akan sangat berguna dalam kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, metode ini dapat diterapkan bahkan di masa depan atau Era Normal Baru.

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim (Pelaksanaan Pendidikan Jasmani di Era Normal Baru).

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di era normal baru Covid-19”.

3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di era normal baru Covid-19.

4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis untuk pihak yang terkait:

a) Secara Teoretis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan jasmani di sekolah khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik melalui pendidikan jasmani.

b) Secara Praktis

a. Bagi peserta didik

Peserta didik dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya dan diharapkan dapat memiliki upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Bagi Guru dan Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada guru, orang tua, dan wali murid, sehingga dapat saling bekerja sama untuk meningkatkan dan memelihara atau menjaga kebugaran jasmani peserta didik atau anaknya.

c. Bagi Sekolah

1. Penelitian ini dapat digunakan pihak sekolah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani para peserta didik sebagai generasi muda penerus bangsa yang berkualitas.

2. Hasil penelitian ini dapat memberikan data tingkat kebugaran Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri 8 Semende Darat Laut

