

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Tahun 2020 adalah tahun yang mencengangkan bagi kita semua di mana terdapat wabah penyakit yang mengguncang dunia. Bermula di Wuhan, Provinsi Hubei, Covid-19 menyebar secara brutal hingga mencapai lebih dari 190 negara di dunia. Wabah tersebut disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus-2* (SARS-CoV-2). Wabah ini berdampak secara signifikan terhadap bidang sosial, ekonomi, dan pendidikan. Pembelajaran yang harus selalu dilaksanakan walau dalam situasi penyebaran Covid-19 yang akut memberikan tantangan tersendiri bagi pengimplementasian pembelajaran olahraga. Mata pelajaran ini menjadi sangat krusial karena olahraga memberikan pengajaran bagi siswa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran secara jasmani. Berolahraga tidak semata hanya berdampak pada fisik, melainkan pada daya pikir dan psikologi manusia. Seseorang dengan frekuensi olahraga tinggi memiliki pengaruh kemampuan konsentrasi dan daya tangkap tinggi dibanding dengan seseorang yang tidak pernah atau jarang berolahraga.

Olahraga melibatkan seluruh bagian luar dan dalam tubuh manusia. Olahraga memiliki beberapa tujuan, yaitu rekreasi, rehabilitasi, dan penyembuhan. Selain mengkonsumsi makanan yang sehat, istirahat yang cukup, manajemen stress, dan sanitasi, olahraga juga merupakan salah satu aspek penting yang harus dilakukan agar mendapatkan tubuh yang sehat. Bukan merupakan hal yang mudah untuk mendapatkan tubuh yang, namun membutuhkan usaha dalam yang teratur dan konsistensi. Untuk memperoleh tubuh yang sehat dan terhindar dari penyakit, seyogyanya harus senantiasa diupayakan dengan melaksanakan pemeliharaan kesehatan tubuh dengan maksimal.

Tata cara hidup sehat harus ditanamkan sejak dini pada anak. Peran pendidikan di rumah dan di sekolah sangat penting dalam penanaman ini. Pendidikan kesehatan merupakan pembelajaran yang mempengaruhi pikiran, perasaan, serta tingkah laku yang berkaitan dengan kesejahteraan jasmani dan

rohani. Kriswanto (2012: 2) menyebutkan bahwa pendidikan kesehatan adalah bagian keseluruhan sebagai upaya kesehatan dalam bentuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif dengan titik berat usaha perilaku hidup sehat. Lingkungan yang kondusif dan suportif membantu implementasi pola hidup sehat. Maka dari itu, peran orang tua dan guru sangat berpengaruh dalam keberhasilan implementasinya. Keduanya menjadi contoh dalam gaya hidup anak-anaknya.

Sari (2013) berpengertian bahwa pendidikan kesehatan adalah perilaku dinamis dengan proses transfer materi dan teori dari orang ke orang. Kurikulum 2013 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani memiliki tujuan dengan pengembangan kesehatan dalam aspek jasmani, pengelolaan, dan pola hidup sehat. Pengimplementasian yang diharapkan setelah siswa teredukasi dengan pendidikan kesehatan adalah, Pertama, pemeliharaan kebersihan personal. Kedua, menjaga kebersihan lingkungan. Ketiga, makan makanan bersih dan sehat. Keempat, olahraga rutin.

Hasil pre observasi terkait pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dilaksanakan pada kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur yaitu sebagai berikut. Tercatat sangatlah terbatas dalam pengajaran PJOK khususnya mengenai teori tentang penerapan tata cara hidup sehat. Waktu yang dialokasikan setiap minggunya hanyalah sebanyak 3x45. Contoh gambarannya adalah sebagai berikut. Masih banyak ditemukan siswa yang tidak paham akan kebersihan, contohnya jarang mencuci tangan sebelum makan dan menghindari saran *social distancing* saat pandemi.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memiliki pengertian mengenai pola hidup sehat serta dampak penyakit yang ditimbulkan atas kelalian tersebut. Kesenjangan terdapat pada ketidaktahuan pola hidup sehat di masa pandemi seperti sekarang. Idealnya, siswa telah mengetahui pengetahuan dasar tersebut. Proses pembelajaran yang dilakukan saat ini juga memengaruhi pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat. Karena pembelajaran dilakukan daring, maka pengetahuan tidak secara maksimal dapat ditransfer. Di MAN 4 Kediri Jawa Timur belum pernah dilaksanakannya penelitian terakait kebiasaan tata cara hidup sehat yang akan dijadikan sebagai landasan investigasi masalah tersebut.

Tingkat pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19 difokuskan pada peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Penelitian ini dilaksanakan pada masa mewabahnya Covid-19. Adapun yang menjadi sasaran dari penelitian ini adalah siswa/siswi dari kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1) Banyak siswa belum paham pentingnya pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19.
- 2) Waktu penyampaian materi terbatas, maka dari itu siswa kurang paham mengenai pola hidup sehat serta implikasinya.
- 3) Banyak siswa yang masih belum paham konsep kebersihan baju; mereka masih menggunakan bajunya meski sudah kotor, terutama baju seragam yang tetap digunakan sepulang sekolah tanpa diganti terlebih dahulu.
- 4) Banyak siswa masih gemar menonton TV atau berada di depan komputer dengan jarak yang dekat.
- 5) Di sekolah, masih banyak siswa menggunakan kaos kaki dan sepatu yang kotor.
- 6) Siswa jajan sembarangan tanpa memperhatikan dampak kesehatan yang ditimbulkan.
- 7) Kurangnya wawasan siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur terkait tata cara hidup sehat khususnya di masa mewabahnya Covid-19.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian dibatasi survei tentang pembiasaan tata cara hidup sehat di masa pandemi *Covid-19* pada peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Pelajaran 2020-2021.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah yang disusun adalah “Bagaimana penerapan tata cara hidup sehat pada masa mewabahnya *Covid-19* pada peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur”?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur menerapkan pembiasaan hidup sehat di masa mewabahnya *Covid-19*.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan materi pembelajaran PJOK terlebih untuk materi tentang pembiasaan hidup sehat khususnya bagi siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur.

2. Manfaat Praktis

(1) Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya.

(2) Bagi Guru

Penelitian ini bermanfaat bagi guru dalam meningkatkan usaha pola hidup sehat di sekolah dan pola hidup sehat bagi peserta didik.

(3) Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tentang tingkat pemahaman peserta didik terhadap pola hidup sehat di masa pandemi *Covid-19*.

(4) Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan dapat menjadi bahan referensi terkait pembiasaan pola hidup sehat khususnya pada masa pandemi *Covid-19*.