

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di tengah era digital yang semakin berkembang dan dominasi gaya hidup sedentari di kalangan remaja, pentingnya olahraga untuk siswa SMP menjadi topik yang memerlukan perhatian khusus. Studi menunjukkan bahwa masa remaja merupakan fase kritis untuk membangun kebiasaan dan gaya hidup yang sehat, termasuk kebiasaan berolahraga. Namun, tantangan seperti ketergantungan pada teknologi, kurangnya waktu dan ruang untuk berolahraga di sekolah, serta motivasi yang rendah, sering menjadi penghalang bagi remaja untuk aktif secara fisik. Edukasi tentang manfaat olahraga bagi siswa SMP perlu diperkuat, sekaligus memahami bahwa olahraga di usia remaja bukan sekedar aktivitas fisik, tetapi juga peluang untuk pengembangan sosial, emosional, dan kognitif. remaja yang berpartisipasi dalam olahraga teratur menunjukkan peningkatan dalam aspek-aspek kesehatan mental seperti kepercayaan diri, serta kemampuan untuk mengatasi stress dan tekanan peer. Penelitian oleh *Janssen dan LeBlanc* (2019), juga menemukan bahwa anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memperlihatkan penurunan risiko untuk mengembangkan kondisi kesehatan kronis dan menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademis. Pentingnya olahraga bagi siswa SMP bukan hanya didasarkan pada kesehatan jasmani, tetapi juga pada

pengembangan kepentingan sosial dan keterampilan interpersonal yang menjadi fondasi bagi pembentukan karakter dan identitas diri. Kegiatan olahraga sebagai sarana untuk bergerak aktif tidak selalu berolahraga berat, tetapi juga seperti halnya berolahraga ringan mencuci, ngepel dan juga menyapu. Mashud (2018:2) PJOK selalu memberikan wadah atau tempat bagi setiap siswa aktif bergerak selama disekolah terkhususnya, dapat juga membentuk kembang kebugaran jasmani siswa dan juga menambah pengetahuan lebih tentang kebugaran jasmani menjadi kunci dari pola hidup secarasehat setiap manusia disaat waktu luang, disekolah, maupun diluar jam sekolah. Selain itu kegiatan di luar jam pembelajaran seperti ekstrakurikuler dengan durasi waktu 90 menit seminggu sekali juga diterapkan wajib di sekolah. Palar, *Wongkar & Ticoalu* (2015:1) menyatakan Intensitas latihan 3-5 kali didalam satu minggu dengan 60- 80% denyut jantung maksimalnya juga durasi waktu latihan 20-60 menit. Demikian aktivitas fisik tambahan yang diterapkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani setiap siswanya. Dari rangkaian rangkuman di atas menjelaskan bawasannya peneliti tertarik mengadakan sebuah penelitian dengan berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani”.

Olahraga merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat yang berkontribusi besar terhadap kebugaran jasmanis. Aktivitas fisik teratur memiliki berbagai manfaat kesehatan yang telah dibuktikan oleh banyak penelitian. *College of Sports Medicine* (2016), olahraga yang teratur dapat meningkatkan kapasitas aerobik, kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, dan

keseimbangan. Misalnya fungsi saraf menurun, seseorang tidak mampu mengantisipasi gerakan secara cepat dan tepat. Fungsi otak, dia tidak mampu menerima informasi walaupun beberapa kali membaca atau diberi tahu mudah sekali lupa bahkan jika dibiarkan akan mengalami kondisi hilang ingatan (pikun). Fungsi tulang, gerakan tidak maksimal bahkan lebih cenderung mengalami pengeroposan tulang sehingga tulang akan mudah patah walaupun gerakannya tidak terlalu kuat. Fungsi otot, otot akan lemah sehingga otot tidak bisa dilatih dengan beban yang maksimal dan fungsi organ-organ lainnya menurun bersamaan dengan menurunnya fungsi-fungsi tersebut. Apabila dilakukan terus menerus keadaan penurunan berbagai fungsi tersebut, maka akan menyebabkan munculnya penyakit. Seperti diabetes, stroke, darah tinggi bahkan kanker, diakibatkan oleh faktor daya tahan fisik yang akan menyebabkan menurunnya kondisi fisik. Oleh karena itu aktivitas fisik sangat penting bagi seseorang karena manusia merupakan makhluk bergerak jadi harus bergerak walau usia tetap bertambah, Hermawan Rahmat, (2018). Ketika ingin melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah, setiap orang selalu ingin tampil dalam kondisi prima. Tidak dapat dipungkiri bahwa hidup di zaman yang semakin maju memberikan dampak.

Oleh karena itu semua orang perlu melakukan kegiatan atau aktivitas fisik secara rutin setiap hari untuk mempertahankan hidup sehat supaya tidak mudah terkena penyakit degeneratif tersebut. Kegiatan tersebut lebih utama pada usia remaja atau muda. Apalagi, Pada masa kini pola hidup remaja yang disebut kaum milenial ditandai dengan perubahan teknologi digital seperti *whatsapp*,

game online, dan lain-lain yang seringkali membawa pengaruh terhadap perkembangan remaja. Dampak adanya teknologi digital seperti game online atau handphone membawa pengaruh seperti malas bergerak terutama di kalangan remaja, sehingga menyebabkan aktivitas sehari-hari dan kegiatan olahraga berkurang. Kebanyakan remaja saat ini hanya berdiam diri di depan tv untuk menonton dan bermain gadget di kamarnya sehingga aktivitas fisik berkurang dan kebugaran jasmani tersebut menurun.

Aktivitas fisik sebaiknya intensitas yang sesuai dengan usia dan kondisi fisik peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Kemendikbud, (2017)). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Dengan status Kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat memperoleh nilai penjas yang tinggi. Status kebugaran yang baik bukan hanya bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik lebih baik. Hampir dalam setiap minggunya minimal satu anak yang tidak berangkat sekolah karena sakit, terkadang dua atau tiga anak yang ijin tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikarenakan sedang tidak enak badan. Padahal sebaliknya, seharusnya aktivitas para siswa baik di sekolah dan diluar sekolah banyak

melakukan kegiatan seperti bermain, mengobrol, dll. Hal ini menyebabkan peneliti ingin melakukan kajian lebih luas tentang tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik disekolah maupun diluar sekolah dan karena selama ini belum pernah dilakukan tes tentang pengukuran kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik di sekolah tersebut. Aktivitas fisik yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya dilakukan di pusat kebugaran melainkan faktor sosial dan budaya seseorang , (WHO, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, maka seseorang yang ingin mendapatkan tingkat kebugaran jasmani bisa diperoleh dengan makan- makanan bergizi dan berolahraga. Dengan makan-makanan bergizi akan memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan berolahraga secara rutin dan teratur dengan jangka waktu yang sesuai memberikan dampak tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk tubuh. Pengertian olahraga didapat melalui mata pelajaran PJOK. Dengan adanya pelajaran PJOK disekolah, siswa mempunyai kesempatan untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan manfaat olahraga untuk tubuh terutama meningkatkan tingkat kebugaran jasmani *Paturisi, (2012:12)*. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu mengikuti proses pelajaran dengan baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.

Olahraga adalah gaya hidup sehat yang berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmanis, menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat

untuk meningkatkan kapasitas fisik tetapi juga memainkan peran vital dalam menjaga kesehatan mental dan mencegah berbagai penyakit. Rekomendasi dari para ahli menunjukkan bahwa untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal, penting bagi individu untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan mengikuti pedoman yang ada. Dengan memahami dan menerapkan panduan ini, individu dapat lebih sadar akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari dan berusaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmanis yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, terungkap bahwa secara geografis, rumah siswa berada pada rata-rata jarak 1 km dari sekolah. Kondisi ini menyebabkan siswa memiliki aktivitas fisik rutin karena mereka berjalan kaki sejauh 1 km setiap hari untuk mencapai sekolah. Selanjutnya, aktivitas fisik siswa tidak hanya berhenti sampai di sini. Mereka juga berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK), tempat komponen-komponen biomotor seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, ketepatan, dan fleksibilitas menjadi sangat penting. Hal ini menandakan bahwa rutinitas harian berjalan kaki menuju sekolah sudah memberikan kontribusi pada pembangunan dasar daya tahan siswa tersebut. Lebih lanjut, dengan partisipasi mereka dalam pembelajaran penjas, di mana berbagai latihan fisik dan permainan yang mengandalkan komponen biomotor dilakukan, daya tahan dan komponen biomotor lainnya dapat lebih berkembang lagi.

Oleh karena itu, untuk melengkapi observasi ini, perlu ada pengumpulan data lebih lanjut mengenai kondisi fisik siswa, seperti penilaian daya tahan

mereka melalui tes fisik tertentu, baik sebelum maupun setelah periodik tertentu melakukan rutinitas berjalan kaki dan mengikuti pembelajaran penjas. Dengan ini, kita akan dapat menilai efektivitas rutinitas harian berjalan kakidan pembelajaran penjas dalam meningkatkan komponen biomotor, khususnya daya tahan, yang esensial bagi kesehatan fisik dan kinerja akademik siswa. Selain itu, observasi ini juga bisa diperluas dengan mempertimbangkan faktor- faktor lain seperti jenis dan intensitas aktivitas penjas yang diikuti, serta variabel lain seperti nutrisi, istirahat, dan kondisi sosio-ekonomi siswa yang mungkin mempengaruhi daya tahan dan kesejahteraan fisik mereka. Dengan pendekatan yang lebih holistik, kita akan dapat memahami dengan lebih baik manfaat kesehatan dan pendidikan dari aktivitas fisik dan pembelajaran penjas bagi siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi, antara lain sebagai berikut :

1. Jarak yang di tempuh siswa saat melakukan aktivitas berjalan kesekolah setiap hari.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran aktivitas fisik siswa SMP Negeri Satap Oetulu.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti membatasi masalah ini mengenai permasalahan hanya pada belum diketahuinya Tingkat Kebugaran Jasmani pada Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri Satap Oetulu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut “ Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani pada Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri Satap Oetulu?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran jasmani pada Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri Satap Oetulu.

F. Manfaat Penelitian

G. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengetahuan guru dan siswa saat proses pembelajaran penjas di sekolah, adapun manfaat tersebut adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.
- b. Dapat menambah referensi penelitian tentang aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadikan motivasi untuk aktif beraktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah guna mendapatkan atau meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, dengan adanya penelitian ini diharapkan terus meningkatkan kualitas dan kuantitas mata pelajaran pendidikan

jasmani, guna menunjang kebugaran jasmani siswa dalam upaya menunjang prestasi akademik.

- c. Bagi guru pendidikan jasmani, dapat dijadikan tambahan referensi instrumen pengukuran aktivitas fisik dan kebugaran jasmani