

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang aktivitas belajar siswa di sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan konsentrasi, daya tahan belajar, serta prestasi akademik siswa. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Sementara itu, Rusli Lutan (2002:7), menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencerminkan kondisi fisik seseorang yang memungkinkan untuk menjalankan tugas secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani menjadi bagian integral dari tujuan pendidikan nasional, terutama dalam membentuk siswa yang sehat, aktif, dan produktif. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang aktivitas belajar siswa di sekolah, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat. Kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, tetapi

juga berkaitan erat dengan kemampuan konsentrasi, daya tahan belajar, serta prestasi akademik siswa. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani menjadi bagian integral dari tujuan pendidikan nasional, terutama dalam membentuk siswa yang sehat, aktif, dan produktif.

Di sisi lain, aktivitas fisik seperti berjalan kaki ke sekolah merupakan salah satu bentuk olahraga ringan yang dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Siswa yang berjalan kaki sejauh 4–6 kilometer setiap hari secara tidak langsung telah melakukan latihan aerobik yang dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Menurut Kenneth H. Cooper (1968), aktivitas aerobik seperti berjalan kaki secara teratur dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi serta membantu menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Namun demikian, aktivitas berjalan kaki dengan jarak yang cukup jauh juga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang cukup dan waktu istirahat yang memadai. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah aktivitas berjalan kaki tersebut memberikan dampak positif atau justru sebaliknya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Fenomena siswa yang berjalan kaki ke sekolah sejauh empat–enam kilometer masih banyak ditemukan di berbagai daerah, termasuk di SMP Negeri 10 Kota Kupang. Kondisi geografis, keterbatasan sarana transportasi, serta faktor ekonomi keluarga menjadi beberapa alasan utama siswa memilih berjalan kaki sebagai sarana transportasi menuju sekolah. Hal ini menjadikan

siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang menggunakan kendaraan bermotor. Namun, belum tentu seluruh siswa yang berjalan kaki memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup, kebiasaan olahraga, status gizi, dan kondisi kesehatan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan suatu penelitian untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat–enam kilometer ke sekolah di SMP Negeri 10 Kota Kupang. Penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru pendidikan jasmani, maupun orang tua dalam merancang program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi siswa, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan prestasi belajar siswa secara optimal.

Oleh karena itu penulis ingin meneliti tentang *“Tinjauan tentang kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat-enam kilometer ke sekolah di SMPN 10 Kota Kupang”*.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum di ketahui Kebugaan jasmani siswa yang berjaan kaki empat-enam kilometer ke sekolah di SMPN 10 Kota Kupang

2. Belum diketahui kondisi fisik siswa yang berjalan kaki empat-enam kilometer ke sekolah di SMPN 10 Kota Kupang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas maka dibuat batasan masalah. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki empat-enam Kilometer di SMPN 10 Kota Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya adalah: seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat-enam kilometer ke sekolah di SMPN 10 Kota Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa yang berjalan kaki empat-enam kilometer kesekolah di SMPN 10 Kota Kupang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Memberi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan yang di gunakan pengajar pendidikan jasmani dan masyarakat terutama sebagai bahan masukan dan pertimbangan kepada guru pada saat memberikan materi pembelajaran penjas.
2. Bagi siswa dapat mengetahui aktivitas seperti apa yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

3. mendorong guru untuk menciptakan proses belajar mengajar yang menumbuhkan ketertarikan siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani.