

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif (Fikri, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam perminggu menjadi tiga jam perminggunya (Darmawan, 2017).

Kebugaran jasmani sangat erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, melainkan sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan (Abdillah, 2018). Mikdar, (2006) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”. Muhajir, (2004) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian”.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat di inginkan oleh setiap orang. Dengan adanya kebugaran jasmani seseorang akan tampil lebih dinamis atau Semangat dan tercipta produktivitas kerja. Kebugaran jasmani salah satu hal yang utama dan harus dimiliki oleh setiap manusia, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka setiap manusia akan lebih mudah dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas, Sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani berperan sangat penting di dalam kehidupan masyarakat.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang signifikan bagi siswa dalam membangun kekuatan otot, meningkatkan kelincahan, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik secara teratur, siswa dapat mengurangi risiko terkena obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan masalah kesehatan lainnya. Mencegah penambahan berat badan dan merupakan salah satu komponen gaya hidup yang telah terbukti mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan penyakit tidak menular kronis (NMCD) seumur hidup (Calella et al., 2023). Selain itu, kebugaran fisik yang baik juga berkontribusi pada postur tubuh yang baik dan sistem kekebalan yang kuat.

Selain itu kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan tingkat energi, membantu siswa tidur lebih baik, dan meningkatkan konsentrasi serta fungsi kognitif. kebugaran jasmani yang baik berhubungan erat dengan peningkatan kinerja akademik. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak, yang meningkatkan fungsi kognitif dan memori. Siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan fisik juga cenderung memiliki tingkat kehadiran yang

lebih baik di sekolah dan lebih siap untuk belajar. Kebugaran jasmani di kalangan siswa dapat membantu mereka membentuk kebiasaan sehat sejak usia dini. Dengan menjadi aktif secara fisik dan menjaga gaya hidup sehat, siswa memiliki peluang yang lebih besar untuk tetap sehat dan bugar di masa dewasa.

Gaya hidup yang tidak aktif dengan tingkat pengeluaran energi rendah terkait dengan risiko penyakit kronis dan kematian. Hambatan seperti kurangnya waktu atau kurangnya motivasi seringkali menjadi alasan umum mengapa kebugaran jasmani diabaikan oleh populasi umum (Strepp et al., 2023). Meskipun bukti tentang manfaat kebugaran jasmani, olahraga telah digantikan oleh gaya hidup yang kurang aktif. Akibatnya, terjadi peningkatan perkembangan faktor risiko kesehatan, termasuk kesehatan mental. (Felin et al., 2023)Kebugaran jasmani terdapat hubungan positif dengan kondisi mental pada orang muda, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kebugaran jasmani yang baik telah terbukti memiliki efek menguntungkan terhadap kesehatan mental. Individu yang menjaga tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah, kecemasan yang lebih rendah, suasana hati yang lebih baik, dan harga diri yang lebih tinggi (García-hermoso et al., 2022).

Melalui proses pendidikan dan penanaman nilai-nilai budaya, diharapkan masing-masing individu akan memiliki kesadaran untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kesadaran ini lambat laun akan menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan berubah menjadi suatu kebutuhan bagi setiap orang. Salah satu strategi untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan menjalani gaya hidup aktif dan sehat. Jenis kegiatan yang tepat untuk program hidup aktif dan sehat harus disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani masing-masing orang. Sangat penting bagi tubuh untuk mampu beradaptasi dengan tuntutan fisik dari aktivitas sehari-hari, agar semua tugas dapat dilaksanakan dengan baik tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diterima dari pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang signifikan. Pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga teratur perlu dipahami secara mendalam, sehingga hal ini dapat diakui dengan baik sebagai aktivitas penting

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk kesehatan dan strategi yang sangat baik mengingat dampak positifnya terhadap kesehatan kardiovaskular dan metabolisme tubuh (Han, 2023).

Terdapat beragam faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani para siswa. Di lapangan, faktor-faktor tersebut bervariasi antarsiswa, seperti pola makan, waktu istirahat, dan partisipasi dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik (Prianto et al., 2022). Faktor pola makan dan asupan gizi tiap siswa bisa sangat berbeda, terutama karena perbedaan tempat tinggal. Tempat tinggal yang berlainan dapat memengaruhi ketersediaan dan variasi makanan serta minat siswa mengonsumsinya. Siswa di perkotaan cenderung lebih sering terpapar beraneka ragam makanan dan jajanan cepat saji. Alasan mengapa hal ini terjadi antara lain kesibukan orang tua, ketersediaan uang jajan untuk membeli makanan cepat saji, dan ragam cita rasanya. Sayangnya, makanan cepat saji umumnya kurang sehat dan tidak memberi asupan gizi yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sementara itu, akses siswa di pedesaan terhadap jajanan dan makanan bervariasi terbatas. Mereka lebih sering mengonsumsi makanan alami seperti sayur, tahu, tempe, ikan, dan masakan rumahan, yang masih memberi asupan gizi cukup memadai.

Letak geografis suatu wilayah juga menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Masyarakat di perkotaan cenderung lebih memperhatikan kesehatan dengan menjaga pola makan bergizi dan rutin berolahraga di pusat kebugaran (gym), mengikuti sekolah sepak bola (SSB), atau kelas senam. Namun, tingkat polusi udara di perkotaan juga tinggi yang dapat berdampak pada kebugaran jasmani. Sementara itu, di pedesaan udara masih sangat alami dan bersih dari polusi kendaraan. Bahkan, anak-anak yang tinggal di daerah pedesaan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan anak-anak yang tinggal di daerah perkotaan (Mexitalia et al., 2017).

Mengukur bagaimana kebugaran menginformasikan apakah strategi yang ditujukan untuk meningkatkan faktor-faktor ini dapat diterapkan di masa muda untuk membantu meningkatkan hasil kesehatan di masa depan (Fraser et al., 2023). Keadaan kebugaran jasmani siswa di setiap sekolah dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut

meliputi kebijakan sekolah yang mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, minat dan kebiasaan siswa terkait berolahraga, fasilitas yang mendukung, kurikulum sebagai patokan sekolah, proses pembelajaran disekolah, serta aksesibilitas transportasi untuk masuk ke sekolah. Sebagai contoh, keadaan kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Nagreg mungkin berbeda dengan MA Assaidiyyah.

Di SMAN 1 Nagreg, mayoritas siswa tidak memiliki akses kendaraan pribadi seperti motor untuk masuk ke sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga yang diselenggarakan di sekolah. lalu kegiatan keseharian siswa sekolah nagreg karena lokasi sekolah yang berada di pedesaan memungkinkan siswa nagreg lebih banyak aktivitas berjalan untuk pindah dari satu tempat ke tempat lain. Namun, meskipun ada keterbatasan akses kendaraan, masih ada potensi untuk mengembangkan kebiasaan berolahraga di sekolah dengan pendekatan yang sesuai. Di sisi lain, di MA Assaidiyyah, akses kendaraan umum lebih mudah dijangkau sehingga siswa lebih besar tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga yang diselenggarakan di sekolah, tetapi lebih kurang aktivitas berjalan karena tergantung oleh kendaraan umum. Selain faktor-faktor tersebut, Kurikulum juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan hal ini juga mempengaruhi jam pelajaran pendidikan jasmani di SMA (Sekolah Menengah Atas) dan MA (Madrasah Aliyah). Dalam kedua jenis sekolah tersebut, terdapat perbedaan dalam durasi yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani.

Di SMA, jam pembelajaran pendidikan jasmani biasanya memiliki durasi yang bervariasi tergantung pada kebijakan sekolah. Biasanya, pelajaran pendidikan jasmani di SMA di jadwalkan sekitar 2-3 kali seminggu dengan durasi sekitar 1-2 jam per sesi. dalam Permendikbud (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia) nomor 59 tahun 2014 tentang kurikulum 2013 Sekolah Menengah Atas tercantum bahwa alokasi waktu untuk pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu 3 jam pelajaran. Pelajaran ini melibatkan berbagai aktivitas fisik seperti olahraga, latihan kebugaran, permainan, dan kegiatan lainnya

yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa.

Sementara itu, di MA jam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat bervariasi sesuai dengan kebijakan sekolah. Jam pelajaran pendidikan jasmani di MA cenderung lebih sedikit dibandingkan dengan SMA. Ini disebabkan oleh penekanan yang lebih besar pada pendidikan agama Islam di MA. Pelajaran pendidikan jasmani di MA biasanya dijadwalkan sekitar 1-2 kali seminggu dengan durasi sekitar 1 jam per sesi. Dalam Kemenag (Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia) Nomor 104 Tahun 2019 Tentang Pedoman Implementasi Kurikulum Pada Madrasah tercantum bahwa alokasi waktu untuk pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu 2 jam pelajaran. Meskipun durasinya lebih pendek, tujuan dari pendidikan jasmani di MA tetap sama, yaitu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa.

Perbandingan lainnya mungkin terletak pada materi yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani di SMA dan MA. Di SMA, materi yang diajarkan cenderung lebih umum dan melibatkan berbagai cabang olahraga, teknik-teknik latihan, serta prinsip-prinsip kebugaran fisik. Sementara itu, di MA, materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani mungkin memiliki penekanan lebih pada nilai-nilai Islam dan prinsip-prinsip kebugaran yang sejalan dengan ajaran agama, serta kegiatan-kegiatan fisik yang lebih terkait dengan kegiatan tradisional atau kegiatan yang melibatkan kelompok wanita dan laki-laki terpisah. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa di masing-masing sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan yang ada agar semua siswa memiliki kesempatan yang setara untuk mengembangkan kebugaran jasmani mereka.

1.2 Batasan Masalah

Penelitian ini akan membatasi masalah pada perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa yang dikaji dalam kegiatan belajar mengajar dan keseharian siswa. Sekolah yang menjadi di subjek dalam penelitian ini yaitu SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah. Dalam konteks ini, fokus penelitian akan ditujukan pada perbandingan kebugaran jasmani antara dua sekolah tersebut dan faktor-faktor yang

Mudrika, 2023

Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negri 1 Nagreg Dan Madrasah Aliyah Assaidiyyah

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

mungkin mempengaruhinya. Dengan membatasi penelitian pada dua sekolah ini, akan memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa di kedua sekolah tersebut, serta faktor-faktor yang mungkin menjadi penyebab perbandingan tersebut.

1.3 Rumusan Masalah Penelitian

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Nagreg?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa MA Assaidiyyah?
3. Bagaimana perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan masalah dari rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Nagreg
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di MA Assaidiyyah
3. Menganalisis perbandingan tingkat kebugaran jasmani antara siswa SMAN 1 Nagreg dan MA Assaidiyyah

1.5 Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi dan masukan bagi penelitian yang akan dilakukan di masa depan.
 - b. Dengan melakukan penelitian ini, peneliti akan mendapatkan jawaban yang konkret terkait dengan permasalahan yang terkait dengan judul penelitian.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan landasan untuk penelitian yang lebih mendalam di masa depan.
2. Praktis
 - a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan menjadi dasar untuk mengembangkan pola pikir siswa agar lebih sadar akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

b. Bagi siswa

Penelitian ini akan memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani mereka dan mendorong mereka untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang dapat meningkatkan produktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam merancang program pembelajaran kebugaran jasmani yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.6 Struktur Organisasi

Penelitian ini terdiri dari lima bab, adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
2. BAB II Mengenai kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan
3. BAB III metode penelitian, berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen seperti, lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis yang didapat.
4. BAB IV Hasil penelitian, dan pembahasan Bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai melalui pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

5. BAB V kesimpulan dan saran, Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.