

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan tugas pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal serupa selaras dengan yang dikatakan oleh Bariyah et al., (2022) mengatakan bahwa Kebugaran jasmani adalah elemen mendasar dalam kehidupan manusia yang berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan. Sulistiono (2014) mengungkapkan bahwa ternyata pelaksanaan berbagai aktivitas jasmani baik berat maupun ringan secara rutin dan terencana akan meningkatkan daya kerja kekuatan jantung diatas normal, dan kebugaran jasmani ditentukan oleh kerja jasmani yang dicapai. Serta tetap memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Di era modern ini, pentingnya kebugaran jasmani semakin disadari oleh banyak orang karena berhubungan langsung dengan kualitas hidup yang lebih baik (Oktaviani & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup kekuatan dan daya tahan otot, tetapi juga fleksibilitas, keseimbangan, dan kemampuan kardiovaskular (Santoso, 2016). Dengan menjaga kebugaran jasmani, seseorang dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (Putranto & Efendi, 2024).

Dalam konteks kehidupan modern yang semakin padat dan sering kali tidak aktif, kebugaran jasmani menjadi semakin penting (Aprilia & Januarto, 2022). Kebiasaan sehari-hari yang sering melibatkan duduk berjam-jam di depan komputer atau layar gawai, mengurangi aktivitas fisik secara signifikan, yang pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan (Nugraha et al., 2024). Karena itu, kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani harus terus ditingkatkan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Putranto & Efendi, 2024).

Menurut mutohir dalam Sukarmin, (2017) mengatakan bahwa olahraga hakikatnya adalah miniatur kehidupan. Nilai merupakan standar perilaku, merupakan hal yang “mulia”, dan menjadi pedoman bagaimana manusia hidup

dalam masyarakat. Nilai – nilai inti olahraga yang sangat luhur ini bersumber dari pentingnya semboyan atau slogan Gerakan Olimpiade: *Citius, Altius, Fortius*, yang membimbing manusia menuju kesempurnaan dalam hidup.

Rasyono, (2018) dalam bidang keolahragaan, nilai – nilai ini sangat penting untuk dikemukakan mengingat bidang keolahragaan merupakan mikrokosmos yang mencerminkan atau merefleksikan tatanan masyarakat yang lebih luas. Dengan kata lain, dunia olahraga, untuk sebagian, dapat menjadi gambaran wajah masyarakat itu sendiri.

Zhannisa, (2015) begitu pentingnya nilai – nilai olahraga, maka banyak pihak yang menaruh harapan kepada pendidikan jasmani, meskipun dengan pendidikan jasmani memang tidak serta merta mengatasi sejumlah persoalan yang ada, dengan melalui pendidikan jasmani akan banyak hal yang bisa diajarkan. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara anak didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistemik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai – nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial (Aditia, 2015). Melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh baik dari segi jasmaninya, tentu juga dari segi rohaninya (Mokhammad Lutfi, 2023). Penelitian lain oleh Aditia, (2015) mengatakan bahwa sikap disiplin, jujur, sportif, mau menerima kekurangan pada diri sendiri adalah beberapa tujuan dari proses pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Remaja secara etimologi adalah mulai tumbuh dewasa dan mencapai usia yang cukup untuk menikah. Masa remaja adalah suatu tahap dimana seorang anak bukan lagi anak-anak, tetapi belum dianggap dewasa, Oleh karena itu, masa remaja merupakan usia yang menjembatani usia anak-anak dan usia dewasa. Pubertas adalah masa perubahan yang paling terlihat, membawa kita dari masa kanak – kanak menuju dewasa. (Pranata & Kumaat, 2022). Masa pubertas meliputi masa peralihan dari masa anakanak sampai tercapainya kematangan fisik, yakni dari umur 12 tahun sampai 15 tahun (U. Wahidin, 2017). Menurut Wahidin, (2017) mengatakan bahwa Sejak dahulu sampai sekarang peran yang diberikan masyarakat kepada remaja sebagai penerus kehidupan bangsa masih tetap melekat, bahkan

semakin dituntut. Peran demikian tentu saja tidak dengan sendirinya bisa terjadi, tetapi menuntut adanya konsekuensi-konsekuensi yang serius, antara lain mempersiapkan para remaja untuk dapat melakukan eksistensinya secara fungsional (Andriyani, 2021).

Pada usia remaja kebugaran jasmani ini sering kali terlupakan, padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Alamsyah,D (2017) Mengatakan bahwa mempertahankan kebugaran jasmani memiliki beragam manfaat, diantaranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, dengan berolahraga yang baik anak remaja akan mendapatkan manfaat bagi kesehatannya. Manfaat dari olahraga diharapkan dapat mampu bekerja yang lebih produktif, tidak mudah terserang penyakit, semangat dalam proses belajar, dan meningkatkan kinerja dengan didukung oleh kondisi kebugaran jasmani yang baik (LEWI, 2024).

Penelitian tentang hubungan kebugaran jasmani dengan nilai – nilai olahraga dikalangan remaja menunjukan hubungan positif, kebugaran jasmani yang meliputi unsur – unsur kekuatan, daya tahan, kecepatan, tidak hanya memberikan kontribusi terhadap kesehatan jasmani tetapi juga juga terhadap pengembangan nilai – nilai olahraga seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin. Kaum remaja yang secara aktif secara fisik cenderung menunjukan perilaku olahraga yang lebih baik dan tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam aktivitas olahraga, sehingga memperkuat nilai – nilai tersebut. Itu selaras dengan yang dikatakan oleh Rattanakoses, (2022) korelasi ini juga terlihat pada siswa sekolah olahraga, dimana kebugaran jasmani yang lebih tinggi berkaitan dengan prestasi akademik yang lebih baik.

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan karakter sosial.(Branje, 2022). Salah satu media efektif dalam mendukung perkembangan tersebut adalah melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Kuspratiwi, (2024) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi sarana dalam menanamkan nilai-nilai olahraga mencakup sportivitas, kerja sama, kejujuran, disiplin, dan tanggung jawab. Namun pada kenyataannya, nilai-nilai tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi dengan

baik di kalangan remaja. Sluijs et al., (2022) mengatakan bahwa masih ditemukan sikap tidak sportif, kurang kerja sama dalam tim, hingga ketidakpatuhan terhadap aturan dalam kegiatan olahraga sekolah. Di sisi lain, banyak siswa juga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang optimal, akibat menurunnya aktivitas jasmani harian dan meningkatnya penggunaan gawai. Kondisi ini menimbulkan pertanyaan penting, apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani siswa dan nilai – nilai olahraga? Apakah siswa yang lebih bugar secara jasmani juga cenderung lebih disiplin, sportif, dan jujur dalam berolahraga? Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai-nilai olahraga di kalangan remaja, sebagai bentuk kontribusi terhadap pemahaman pentingnya olahraga tidak hanya dalam aspek jasmani, tetapi juga nilai – nilai olahraga.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan penting antara tingkatkebugaran jasmani dengan berbagai aspek nilai olahraga dan kesehatan mental. Menurut Zheng,W et.al., (2023) penelitian di China mengungkapkan bahwa remaja dengan kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih tinggi, motivasi yang lebih besar, dan lebih menikmati pendidikan jasmani, itu artinya kebugaran jasmani mempunyai hubungan terhadap nilai – nilai olahraga. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa menurut Redondo-fl & Jes, (2022) kebugaran jasmani tidak hanya berdampak positif pada kinerja akademik tetapi juga pada kesehatan mental, seperti tekanan darah yang lebih rendah, yang berkontribusi pada pencapaian akademis yang lebih baik. Temuan ini semakin menekankan pentingnya pendidikan jasmani yang efektif disekolah, karena dengan program yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani generasi muda sekaligus mengedepankan nilai – nilai positif dalam olahraga dan kehidupan sehari – hari. Oleh karena itu, berinvestasi dalam program kebugaran jasmani yang komprehensif tidak hanya akan meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membangun karakter dan prestasi akademik yang baik.

Penelitian mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan nilai – nilai olahraga pada remaja menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut diantaranya karena faktor keterlibatan orangtua, menurut Ellis et al., (2013) berbagai faktor mempengaruhi hubungan antara keugaran jasmani dan

nilai – nilai olahraga. Keterlibatan orangtua dalam olahraga tunarungu dan nilai – nilai positif terhadap kebugaran jasmani dikaitkan dengan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran yang lebih tinggi pada anak tunarungu. Pengalaman dalam berpartisipasi olahraga di media juga dapat mempengaruhi hubungan kebugaran jasmani dan nilai – nilai olahraga, menurut Kim & Park, (2017) pengalaman dalam keterlibatan olahraga di media dapat membentuk nilai – nilai dan partisipasi olahraga, dengan nilai – nilai estetika, fisik, emosional, dan sosial yang mempengaruhi keterlibatan media. Terakhir, menurut Balci, (2020) nilai – nilai yang berkaitan dengan pendidikan jasmani dan olahraga, seperti rasa hormat, kesadaran, dan hidup sehat serta gizi, dikaitkan dengan tingkat perilaku tanggung jawab pribadi dan sosial yang lebih tinggi pada siswa sekolah menengah. Penelitian lain mengungkapkan bahwa menurut Rosa et al., (2024) komposisi tubuh dan karakteristik yang berhubungan dengan olahraga merupakan faktor kunci dalam menentukan kebugaran fisik pada masa muda, dan partisipasi olahraga tertentu menjadi sangat penting.

Berdasarkan kajian-kajian terdahulu serta fakta dilapangan, dapat disimpulkan bahwa perlunya kajian yang lebih lanjut perihal analisis hubungan kebugaran jasmani dan nilai – nilai olahraga remaja.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan pada latar belakang diatas, ialah, peneliti merumuskan masalah dengan menganalisis apakah terdapat hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan nilai – nilai olahraga dikalangan remaja ?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan penerapan nilai-nilai olahraga di kalangan remaja.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, perumusan masalah, dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis.

- a. Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan bermanfaat pada kajian olahraga.
- b. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis.

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi dalam nilai-nilai olahraga.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5. Struktur Organisasi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, Berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan ruang lingkup dan sistematika penulisan.

Bab II Kajian Pustaka, berisi kajian pustaka yang berisikan konsep, teori, model dan rumusan utama serta turunannya dalam bidang yang dikaji. Pada bab II meliputi kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian, bab ini berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk beberapa komponen lainnya, yaitu; populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab IV Hasil dan Pembahasan, berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai penelitian. Bab ini berisi hal utama yaitu pengolahan data dan analisis data, untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian.

Bab V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi. Pada bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian.