

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kebugaran jasmani merupakan indikator penting dari status kesehatan siswa, baik saat ini maupun di masa depan. Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula (Rohmah & Muhammad, 2021). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan baik dan efisien sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti (Faridah, 2022). Sejalan dengan itu, menurut (Galán-Arroyo et al., 2023), kebugaran secara langsung berkaitan dengan peningkatan latihan atau tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Dengan demikian, kebugaran jasmani mempunyai peranan penting dalam aktivitas sehari-hari yang harus diberikan kepada seseorang sehingga dapat menjaga kebugaran dan membangun sikap dasar aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani yang sesuai dengan pengelolaan sebuah aktivitas yang lebih berorientasi pada pemenuhan gerak.

Di sisi lain, perkembangan literasi fisik semakin populer di seluruh dunia sebagai konsep yang penting untuk mempromosikan keterlibatan seumur hidup dalam aktivitas fisik di berbagai sektor. Misalnya, literasi fisik baru-baru ini semakin mendapat perhatian secara global dan tidak terkecuali di Eropa (Carl et al., 2023). Senada dengan itu, (Essiet et al., 2022) juga mengatakan hal yang sama dimana *physical literacy* (PL) telah menarik perhatian dunia internasional di berbagai sektor olahraga, kesehatan, dan pendidikan, lebih khusus Zhang et al. (2022). Mengatakan bahwa (PL) telah mendapat perhatian yang cukup besar di bidang pendidikan jasmani dan *physical activity* (PA) di seluruh dunia. (PL) adalah salah satu konsep utama yang terkait dengan aktivitas fisik seumur hidup (PA) dan kebugaran fisik (PF) (Sunda et al., 2022). Selain itu, (PL) merupakan suatu konsep

komprehensif yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas fisik individu sepanjang hidup (Ryom et al., 2022).

(PL) memberikan lensa yang kuat untuk memeriksa gerakan dalam kaitannya dengan (PA) dan hasil keterampilan motorik, konteks lingkungan, serta proses pembelajaran sosial dan afektif yang lebih luas (Cairney et al., 2019). Di sisi lain, sektor pendidikan telah merangkul (PL) sebagai konsep yang layak untuk difokuskan. Literatur literasi fisik sangat tegas dalam menyatakan bahwa (PL) harus menjadi dasar dari pendidikan jasmani (Durdan-Myers & Bartle, 2023) di lingkungan Sekolah, Pendidikan Jasmani (Penjas) dapat menjadi konteks yang ideal untuk mempromosikan partisipasi (PA), dengan manfaat dalam perkembangan kognitif, psikososial, dan motorik siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah disiplin ilmu yang berfokus pada pengembangan kebugaran fisik, keterampilan motorik, pengetahuan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik dan kesehatan. Menurut (Bailey et al., 2009), pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kompetensi fisik dan pemahaman yang memungkinkan individu berpartisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup. Selain itu, (David Krik, 2017) menekankan bahwa pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam membentuk perilaku aktif dan sehat pada anak-anak dan remaja, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Dengan demikian, PJOK tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, tetapi juga mencakup pengembangan aspek kognitif, afektif, dan sosial peserta didik, sehingga mereka dapat menjalani gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Sementara itu, pembahasan mengenai dampak aktivitas fisik atau *physical activity* (PA) terhadap manusia sangatlah luas terutama dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup, khususnya kesehatan (Lee et al., 2017 ; Schmidt et al., 2020). Sudah diakui secara luas bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan jenis aktivitas fisik lainnya memberikan banyak manfaat bagi kaum muda (Cardinal,

2016). Penelitian telah menunjukkan bahwa manfaatnya sangat bervariasi dan dapat memengaruhi bidang-bidang seperti perkembangan; kesejahteraan fisik, sosial, dan emosional; serta pencapaian kognitif dan akademis (Biddle et al., 2019 ; Moeijes et al., 2019). Beberapa peneliti juga menyarankan bahwa aktivitas fisik, pendidikan jasmani, dan olahraga tidak hanya meningkatkan perkembangan fisik dan kesehatan tetapi juga dapat memperkuat kinerja akademis, seperti konsentrasi, daya ingat, dan perilaku di kelas, yang menunjukkan hubungan positif antara (PA) dan kinerja intelektual (Berrios Aguayo et al., 2019 ; Gallotta et al., 2015).

Namun pada kenyataannya sebuah studi terkini menemukan bahwa hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di dunia, yaitu 1,8 miliar orang dewasa, tidak aktif secara fisik. Artinya, mereka tidak memenuhi rekomendasi global minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu. Ini merupakan peningkatan sebesar 5 poin persentase antara tahun 2010 dan 2022. Jika tren ini berlanjut, proporsi orang dewasa yang tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan diproyeksikan akan meningkat hingga 35% pada tahun 2030 (Strain et al., 2024). Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh (Guthold et al., 2020) menemukan bahwa secara global 81% remaja (usia 11–17 tahun) tidak aktif secara fisik, dengan remaja perempuan kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki, dengan 85% dan 78%, tidak memenuhi pedoman WHO.

Menurut hasil penelitian (Ailina, 2018) menunjukkan bahwa hampir separuh proporsi penduduk Indonesia (42,0%) melakukan *sedentary lifestyle* selama tiga hingga enam jam per hari adalah anak usia lebih dari 10 tahun. Hal ini diperkuat oleh data Kementerian Kesehatan RI (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja di Indonesia, khususnya kelompok umur 15-19 tahun, memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 49,6%. Berdasarkan penelitian (Citrawati & Ilyas, 2024), tingkat kebugaran pada kelompok tersebut menunjukkan kategori yang memprihatinkan, dengan rincian: kategori Kurang sebanyak 793 orang (12,5 persen), kategori Kurang Sekali sebanyak 3.204 orang (50,4%), dan kategori Tidak Bugar sebanyak 128 orang (2,0%). Pada tingkat pendidikan SMA, hasilnya menunjukkan kategori Kurang sebanyak 343 orang

(5,4%), Kurang Sekali sebanyak 1.297 orang (20,4%), dan Tidak Bugar sebanyak 53 orang (0,8%). Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan separuh waktunya untuk melakukan *sedentary lifestyle*, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan dan kebugaran mereka.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiono, 2014) terkait tingkat kebugaran jasmani pada pendidikan dasar dan menengah dengan jumlah sampel 721 siswa dari dua daerah yaitu kota Bandung dan kabupaten Majalengka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Tidak hanya itu, tingkat Kebugaran jasmani salah satu sekolah di Sukoharjo berada pada kategori “Kurang” sebesar 56,3% (40 orang) (Rizky Adi Nugroho et al., 2022)

Aktivitas fisik di kalangan anak-anak dan remaja dikaitkan dengan adipositas yang lebih rendah, peningkatan kesehatan kardio-metabolik, dan peningkatan kebugaran. Namun, di seluruh dunia, kurang dari 30% anak-anak dan remaja memenuhi rekomendasi aktivitas fisik global, yaitu setidaknya 60 menit aktivitas fisik sedang hingga berat per hari. Sekolah dapat menjadi tempat yang ideal untuk intervensi karena anak-anak dan remaja menghabiskan banyak waktu dalam perjalanan ke dan dari sekolah atau menghadiri sekolah (Neil-Sztramko et al., 2021). Rendahnya tingkat aktivitas fisik, perilaku kurang gerak, dan masalah kesehatan mental merupakan persoalan yang telah mendapat perhatian besar dalam dekade terakhir (Andermo et al., 2020). Dengan penurunan yang signifikan dalam tingkat aktivitas fisik, pentingnya program intervensi di sekolah-sekolah, tempat anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu mereka, menjadi tidak terbantahkan (Yuksel et al., 2020)

Sementara itu, pendidikan kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa secara keseluruhan dan harus

diintegrasikan secara efektif ke dalam kurikulum Pendidikan Jasmani. Hal ini didukung oleh penelitian yang menggaris bawahi dampak transformatif dari Penilaian untuk pembelajaran dalam meningkatkan kualitas pengajaran, keterlibatan siswa, dan hasil pembelajaran di berbagai lingkungan pendidikan (Silva et al., 2024). Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menawarkan lingkungan yang ideal untuk berkontribusi positif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap rekomendasi tersebut, karena pendidikan jasmani mengajarkan keterampilan dan pengetahuan yang berkaitan dengan gerakan kepada siswa (Moreno-Díaz et al., 2024).

Masa remaja merupakan tahap perubahan fisiologis dan psikologis yang krusial dalam siklus kehidupan individu, di mana latihan kebugaran menjadi sangat penting. Mengingat persepsi diri memiliki peran yang sangat penting dalam kaitannya dengan kesehatan dan kesejahteraan remaja, persepsi positif tentang kebugaran secara langsung berkaitan dengan peningkatan latihan atau tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (Galán-Arroyo et al., 2023) Lebih lanjut, sejumlah besar bukti empiris mengungkapkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai hasil kesehatan fisik dan mental yang positif. (Zhou et al., 2024).

Memahami hubungan antara literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Dalam kaitan dengan pokok-pokok uraian di atas, penelitian ini akan memiliki nilai penting atau strategis, terutama dalam kaitannya dengan memberikan pandangan yang berharga tentang dan dampaknya pada lingkungan sekolah dan kehidupan siswa secara keseluruhan. Dalam kaitan itulah, maka penulis merumuskannya dalam sebuah judul penelitian “Hubungan antara *Physical Literacy* dan *Physical Activity* dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi”

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Apakah terdapat hubungan antara *physical literacy* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi?

1.2.2 Apakah terdapat hubungan antara *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi?

Maksi Nur Irman, 2025

**HUBUNGAN ANTARA PHYSICAL LITERACY DAN PHYSICAL ACTIVITY DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI DI SMA NEGERI 4 CIMAH**

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

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara *physical literacy* dan *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *physical literacy* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi.

1.3.2 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi.

1.3.3 Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *physical literacy* dan *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 4 Cimahi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi para akademisi pada pengayaan literatur dalam menguji mengenai hubungan antara *physical literacy* dan *physical activity* dengan tingkat kebugaran jasmani.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat bagi sekolah SMAN 4 Cimahi dalam merancang berbagai kebijakan dan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini difokuskan pada tiga variabel utama, yaitu literasi fisik, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani pada siswa kelas X di SMA Negeri 4 Cimahi. Penelitian ini mencakup:

1.5.1 Literasi Fisik: Meliputi aspek motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, serta pemahaman siswa terhadap aktivitas fisik sepanjang hayat.

1.5.2 Aktivitas Fisik: Menilai frekuensi dan intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

1.5.3 Kebugaran Jasmani: Mengukur kemampuan fisik siswa dalam menjalankan aktivitas secara efisien tanpa kelelahan berlebihan, serta keterkaitannya dengan literasi fisik dan aktivitas fisik.

Penelitian ini dilakukan dalam lingkup sekolah dan berfokus pada konteks pendidikan jasmani sebagai media intervensi untuk meningkatkan kebugaran siswa.