

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa (Mustafa, 2022). Melalui pendidikan jasmani, siswa diharapkan dapat memiliki kebugaran jasmani yang optimal, yang pada gilirannya akan mendukung perkembangan akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Putranto & Efendi, 2024).

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang menunjukkan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani mencakup beberapa aspek utama seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh yang sehat (Rohmah & Muhammad, 2021). Kebugaran jasmani yang optimal memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan fisik, mental, dan kemampuan kognitif seseorang. Di tingkat siswa, kebugaran jasmani tidak hanya mempengaruhi kesehatan tubuh, tetapi juga dapat memengaruhi kemampuan belajar mereka, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi tingkat stres serta kecemasan yang sering dihadapi remaja (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Namun, meskipun kebugaran jasmani memiliki manfaat yang sangat besar, banyak siswa yang mengalami penurunan kebugaran jasmani (Oktaviani & Wibowo, 2021). Fenomena ini terjadi seiring dengan perubahan pola hidup yang semakin sedentari di kalangan remaja, yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk beraktivitas pasif, seperti bermain game atau menonton televisi. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menunjukkan bahwa sekitar 63,5% remaja Indonesia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang disarankan, yaitu 150 menit per minggu untuk aktivitas fisik dengan intensitas sedang.

Salah satu faktor yang berperan besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan fisik (Pranata & Kumaat, 2022). Partisipasi dalam kegiatan fisik sangat berhubungan erat dengan tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup, baik di sekolah maupun di luar sekolah, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang berpartisipasi (Rohmah & Muhammad, 2021). Selain itu, partisipasi dalam aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kualitas hidup siswa secara keseluruhan, dengan meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan sosial, serta mengurangi tingkat kecemasan dan stres (Rengganawati, 2024).

Namun, meskipun partisipasi aktif dalam kegiatan fisik memiliki banyak manfaat, tingkat partisipasi di kalangan siswa, terutama di Indonesia, masih terbilang rendah. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya literasi fisik yang dimiliki siswa (A. L. Sari et al., 2024). Literasi fisik adalah kemampuan individu untuk memahami, menghargai, dan terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Literasi fisik meliputi empat komponen utama: keterampilan motorik dasar, pengetahuan dan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik, motivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik, serta kepercayaan diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut (Sutisyana et al., 2024).

Di Indonesia, tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah. Menurut data dari Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, hanya sekitar 32,83% masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik, dengan kesenjangan antara laki-laki dan perempuan sebesar 14,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum terlibat secara optimal dalam kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Maulana et al., 2024).

Literasi fisik bukan hanya tentang keterampilan fisik atau kemampuan gerak, tetapi juga mencakup sikap dan pengetahuan tentang bagaimana aktivitas fisik berperan penting dalam kehidupan sehari-hari (Putri et al., 2024). Dengan literasi fisik yang baik, siswa akan lebih tertarik dan termotivasi untuk berpartisipasi

dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar sekolah, yang pada gilirannya akan meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Adi et al., 2025).

Namun, rendahnya literasi fisik di kalangan siswa Indonesia menjadi masalah yang serius. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap pengajaran literasi fisik dalam kurikulum pendidikan jasmani yang diterapkan di banyak sekolah (Bausad & Setyawati, 2024). Meskipun banyak sekolah yang menawarkan pelajaran pendidikan jasmani, banyak di antaranya yang belum mengintegrasikan konsep literasi fisik secara menyeluruh dalam proses pembelajaran (Bausad & Setyawati, 2024). Akibatnya, siswa tidak memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan tubuh, dan ini berdampak pada rendahnya partisipasi dalam kegiatan fisik yang tersedia (Ardiyanto & Mustafa, 2021).

Literasi fisik memiliki kontribusi signifikan terhadap kebugaran fisik siswa. Hasil analisis jalur dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa literasi fisik berpengaruh langsung terhadap aktivitas fisik dan kebugaran fisik siswa (Fatoni et al., 2021). Selain itu, literasi fisik juga berpengaruh tidak langsung terhadap kebugaran fisik melalui kesenangan berolahraga dan aktivitas fisik (Ruhardi et al., 2021).

Selain itu, kondisi fasilitas olahraga yang terbatas di banyak sekolah turut memperburuk rendahnya partisipasi dalam aktivitas fisik. Banyak sekolah, terutama yang berada di daerah dengan sumber daya terbatas, tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan fisik yang teratur. Fasilitas olahraga yang terbatas di sekolah menjadi salah satu faktor penghambat bagi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani (Yoisangaji, 2024). Dengan fasilitas yang terbatas, siswa lebih cenderung untuk menghindari kegiatan fisik, yang menyebabkan penurunan kebugaran jasmani secara keseluruhan (Musrifin, 2024).

Berdasarkan fakta tersebut, jelas bahwa literasi fisik, partisipasi dalam kegiatan fisik, dan kebugaran jasmani siswa saling terkait erat. Peningkatan literasi fisik dapat mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik

yang pada gilirannya akan meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Marsanda & Kurniawan, 2023). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian yang dapat menggali lebih dalam hubungan antara kemampuan literasi fisik, tingkat partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara lebih mendalam bagaimana hubungan antara kemampuan literasi fisik dan tingkat partisipasi fisik dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 15 Bandung. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan literasi fisik dan mendorong siswa untuk lebih aktif terlibat dalam kegiatan fisik, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan pada latar belakang di atas, ialah:

1. Apakah terdapat hubungan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat hubungan antara partisipasi dengan kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat hubungan antara literasi fisik dan partisipasi dengan kebugaran jasmani?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dengan kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui hubungan antara partisipasi dengan kebugaran jasmani.
3. Untuk mengetahui hubungan antara literasi fisik dan partisipasi dengan kebugaran jasmani.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Secara Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, sumber informasi yang akurat dan bermanfaat pada bidang kajian pendidikan.
2. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi bidang kajian khususnya stake holder Pendidikan.

1.4.2. Secara Praktis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan membantu penelitian selanjutnya terutama yang terkait literasi fisik, partisipasi dengan kebugaran jasmani
2. Bagi Mahasiswa FPOK dan praktisi pendidikan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan, serta dapat dijadikan 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 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, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, realibilitas instrumen, teknik pengumpulan data, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.

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

pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian, serta pembahasan yang dikaitkan dengan teoritis yang dibahas pada BAB II.

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