

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani berfokus pada peningkatan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, berpikir kritis, stabilitas emosi, dan keterampilan sosial (Sari et al., 2024). Pendidikan jasmani yang efektif membutuhkan metode pengajaran yang inovatif dan manajemen waktu yang tepat (Iswanto & Widayati, 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi masalah dalam pendidikan jasmani, seperti banyaknya siswa di kelas, fasilitas yang tidak memadai, dan kegagalan guru dalam menyampaikan pelajaran. Siswa yang sudah mahir merasa bosan. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, masalah-masalah ini harus diselesaikan (Rohmansyah, 2018). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dalam pembelajaran PJOK dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa di sekolah menengah atas (Astar, 2020). Namun, rancangan penilaian PJOK yang dimasukkan ke dalam Kurikulum 2013 menimbulkan masalah karena membutuhkan pelatihan dan pengembangan instrumen yang sah (Mustafa, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen yang penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Ibrahim, 2018) seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Ketika kebugaran seseorang pada level yang rendah hal ini bisa menyebabkan berbagai masalah yang tentunya menghambat aktivitas seperti pembelajaran atau pekerjaan. Sedangkan menurut (Pranata & Kumaat, 2022), Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih menyisakan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah sebuah kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan lingkungan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara konsisten.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan kondisi yang lebih maksimal ketimbang orang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik (Idham et al., 2022). Secara lebih kompleks kebugaran jasmani dapat membantu siswa dalam menjalankan proses pembelajaran di sekolah, hal ini dijelaskan oleh (Darmawan, 2017), kebugaran jasmani akan membantu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas di lingkungan Pendidikan serta kehidupannya. Oleh karena itu kebugaran jasmani selain dapat memudahkan siswa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, kebugaran jasmani dapat membantu siswa dalam menunjang proses pembelajaran siswa di sekolah.

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada tahun 2023 terhadap 1.578 anak berusia 10-15 tahun yang tersebar di 34 provinsi menunjukkan hasil yang memprihatinkan. Hanya 6,79% dari anak-anak tersebut yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori baik atau lebih, sementara sebagian besar, yaitu 77,12%, berada dalam kategori kebugaran yang kurang dan sangat kurang. Kondisi ini semakin mengkhawatirkan ketika data dari remaja usia 16-30 tahun dianalisis. Dari 3.820 remaja yang diuji di seluruh Indonesia, hanya 5,04% yang memiliki kebugaran jasmani yang tergolong baik atau lebih. Sebaliknya, sebanyak 83,55% dari mereka berada dalam kategori kurang dan sangat kurang dalam hal kebugaran jasmani (Kemenpora RI, 2023). Hasil ini mengungkapkan adanya masalah serius terkait kesehatan fisik di kalangan generasi muda, menunjukkan bahwa mayoritas anak-anak dan remaja di Indonesia mengalami kekurangan dalam tingkat kebugaran fisik yang memadai, yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup mereka di masa depan.

Gaya hidup aktif menekankan pentingnya aktivitas fisik teratur, terutama bagi anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia. Jika individu melakukan aktivitas fisik secara rutin seperti olahraga atau kegiatan lainnya, hal tersebut dapat membuat individu memiliki kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang melakukan jarang aktivitas

fisik (Rohmah & Muhammad, 2021). Aktivitas fisik dapat berintensitas rendah hingga tinggi tergantung olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan apakah secara individu atau kelompok. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga dengan rutin dapat meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, kemudian berolahraga dapat melatih kekuatan dan ketahanan otot (Handoko et al., 2020). Penjelasan tersebut tentunya menyatakan bahwa ketika individu rutin melakukan aktivitas fisik maka dapat mempengaruhi kualitas kebugarannya.

Gaya hidup adalah perilaku yang berhubungan dengan aktivitas fisik aktif. Aktivitas fisik tentunya merupakan hal yang sangat penting bagi remaja pada saat ini, karena ketika remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah maka hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas kebugaran mereka. Ketika aktivitas fisik rendah, maka hal tersebut dapat menimbulkan masalah kebugaran pada remaja (Gunarsa, 2021). Permasalahan pada kebugaran yang dapat terjadi karena rendahnya aktivitas fisik yaitu seperti obesitas, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan stress (Lestyoningsih & Lindawati, 2022). Dengan seperti itu tentunya gaya hidup aktif melalui aktivitas fisik memiliki keterkaitan dengan kualitas kebugaran setiap individu.

Penelitian tentang aktivitas fisik di Indonesia telah mengeksplorasi berbagai aspek dampaknya terhadap kesehatan. Sebuah penelitian terhadap siswa sekolah menengah atas selama pembelajaran tatap muka terbatas menemukan bahwa pendidikan jasmani berperan penting dalam mengembangkan keterampilan motorik dan mendorong perilaku sehat (Setyawan et al., 2022). Temuan ini menggaris bawahi peran penting aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran fisik di seluruh rentang kehidupan, menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat kebugaran dan berpotensi meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Sama halnya dalam penelitian (Afridah, 2018) dengan judul “HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA” menunjukan nilai $p = 0,003 < 0,05$ dan $r = 0,391$ terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja Sekolah Menengah Kejuruan Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa semakin banyak aktivitas

fisik yang dilakukan maka kebugaran jasmani akan semakin baik. Temuan di atas menunjukkan bahwa adanya keterkaitan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan siswa, baik dalam aktivitas sehari-hari maupun dalam proses pembelajaran. Meskipun terdapat tantangan seperti kurangnya fasilitas, metode pengajaran yang tidak efektif, dan rendahnya minat siswa, pendekatan inovatif seperti pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan kesegaran jasmani. Data terbaru menunjukkan bahwa mayoritas anak dan remaja di Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang memadai, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka di masa depan. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik dan penerapan pendidikan jasmani yang efektif sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental siswa, serta mendorong gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

1.2. Rumusan Masalah

Mengingat latar belakang yang diberikan sebelumnya, ada rumusan masalah yang dapat disampaikan pada penelitian selanjutnya bagaimana hubungan gaya hidup aktif dengan kebugaran jasmani pada siswa SMK Merdeka Soreang.

1.3. Tujuan Penelitian

Setelah dijelaskan dalam rumusan masalah di atas maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai hubungan gaya hidup aktif dengan kebugaran jasmani siswa SMK Merdeka Soreang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang kesehatan, terutama tentang bagaimana gaya hidup aktif memengaruhi kebugaran jasmani. Selain itu, hasil penelitian dapat memberikan dasar bagi

pengembangan teori baru dan strategi intervensi yang lebih efektif untuk Meningkatkan aktivitas fisik di kalangan remaja, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1) Bagi Guru

Penelitian ini membantu guru merancang materi ajar tentang supaya siswa cenderung lebih aktif dan bugar, serta mengembangkan program intervensi untuk menekankan hidup aktif di kalangan siswa.

2) Bagi siswa

Hasil penelitian dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak rendahnya aktivitas fisik, mendorong mereka untuk lebih aktif dalam kegiatan fisik.

3) Bagi pihak sekolah

Data dari penelitian ini dapat digunakan untuk merumuskan kebijakan sehat, seperti mendorong siswa untuk lebih aktif, dan mengembangkan program kesehatan yang lebih efektif di sekolah.

1.5. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian terdapat susunan masing-masing BAB yaitu sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan : Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka : Pada bab ini membahas teori-teori yang digunakan pada bahan analisis masalah. Teori diambil dari berbagai literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti, serta pengambilan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

BAB III Metode Penelitian : Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan peneliti dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan : Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

BAB V Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi : Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian, implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya