

BAB I

PENDAHULUAN

Dalam bab I berisi tentang pendahuluan yang menguraikan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian. Bagian ini juga mencakup lingkup penelitian serta pembatasan masalah yang dibahas.

1.1. Latar Belakang

Aktivitas jasmani yang ideal bagi anak usia sekolah merupakan faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kesehatan secara menyeluruh (Mahyuddin et al., 2025). Anak-anak direkomendasikan untuk melakukan aktivitas jasmani sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari guna meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan kesehatan tulang (Warburton & Bredin, 2017). Aktivitas jasmani juga terbukti berkontribusi terhadap pengembangan keterampilan motorik dan kesejahteraan mental anak (Tremblay et al., 2010). Namun, perubahan pola hidup modern menyebabkan anak-anak semakin banyak terpapar aktivitas pasif dan menghabiskan waktu duduk yang berlebihan (Delobelle et al., 2024).

Perilaku sedenter yang dilakukan secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi fisik dan metabolik anak (Rahmati et al., 2025). Anak-anak yang memiliki durasi duduk tinggi cenderung mengalami peningkatan indeks massa tubuh dan risiko obesitas (Alley et al., 2018). Selain itu, perilaku sedenter kronis juga berkontribusi pada penurunan kebugaran jasmani, kekuatan otot, dan kepadatan tulang (Júdice et al., 2023). Jika tidak dikendalikan sejak dini, perilaku ini dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa (Kang & Rowe, 2015). Salah satu aktivitas yang memicu perilaku sedenter pada anak adalah penggunaan game online. Anak-anak yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain game secara pasif cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. (Kurhan et al. 2024) menunjukkan bahwa anak-anak yang bermain game lebih dari tiga jam per hari memiliki kecenderungan mengalami gangguan

kesehatan fisik seperti obesitas dan nyeri otot, serta menunjukkan sikap sedentari yang tinggi. Oleh karena itu, penggunaan game online yang tidak terkontrol dapat memperburuk kecenderungan perilaku duduk berlebihan dan berdampak pada kesehatan jangka panjang anak.

Untuk mengatasi dampak tersebut, sekolah dapat menjadi sarana utama dalam mempromosikan gaya hidup aktif melalui pelaksanaan program aktivitas fisik yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran (Tremblay et al., 2010). Guru dan tenaga kependidikan memiliki peran dalam membentuk perilaku aktif anak melalui pendekatan edukatif yang menyenangkan dan sesuai usia (WHO, 2018). Selain itu, pendekatan lingkungan dan dukungan orang tua juga berkontribusi dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya gerak aktif (Kang & Rowe, 2015). Intervensi sederhana seperti permainan aktif atau kegiatan fisik ringan selama istirahat sekolah dapat membantu menurunkan durasi duduk anak secara signifikan (Rahmati et al., 2025).

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena hingga saat ini masih sedikit data lokal yang menggambarkan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar, khususnya di daerah kepulauan seperti Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung (Delobelle et al., 2024). Karakteristik geografis wilayah yang tersebar dan minimnya fasilitas aktivitas fisik menjadi hambatan tersendiri dalam penerapan gaya hidup aktif (Warburton & Bredin, 2017). Selain itu, perkembangan teknologi digital turut memperbesar risiko peningkatan perilaku sedenter pada anak-anak di wilayah ini (Júdice et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu memberikan gambaran faktual dan menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan promotif dan preventif (Tremblay et al., 2010).

Fokus dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung. Penelitian ini secara khusus diarahkan untuk menggambarkan seberapa aktif siswa dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari serta sejauh mana mereka terlibat dalam aktivitas duduk yang bersifat pasif. Fokus ini dipilih karena data lokal mengenai kedua variabel tersebut masih terbatas, padahal keduanya memiliki implikasi penting terhadap kesehatan dan kualitas hidup anak. Hasil

penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang relevan di lingkungan sekolah dasar guna membentuk kebiasaan hidup aktif sejak dini.

1.2. Rumusan Masalah

Aktivitas jasmani yang cukup dan perilaku sedenter yang rendah merupakan dua komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik dan perkembangan optimal anak usia sekolah. Namun, perkembangan teknologi, perubahan gaya hidup, serta minimnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik menyebabkan banyak siswa sekolah dasar menghabiskan waktu lebih banyak dalam aktivitas sedenter dibandingkan aktivitas jasmani. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1). Bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa laki- laki dan perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung?
- 2). Bagaimana tingkat perilaku sedenter siswa laki- laki dan perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung?
- 3). Bagaimana tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan kelas III dan V keseluruhan sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung?
- 4). Perbandingan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung?

1.3. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang ada, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- 1). Mengetahui bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa laki- laki dan siswa perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung.
- 2). Mengetahui bagaimana tingkat perilaku sedenter siswa laki- laki dan siswa perempuan kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung.

- 3). Mengetahui bagaimana tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan siswa kelas III dan V keseluruhan sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung.
- 4). Mengetahui perbandingan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan siswa kelas bawah dan kelas atas sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis dalam memperkaya kajian ilmiah mengenai aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar, secara kebijakan dapat menjadi rujukan bagi sekolah khususnya di Kecamatan Selat Nasik Kabupaten Belitung dalam merancang pembelajaran PJOK yang lebih efektif, secara praktis memberikan pengetahuan baru bagi peneliti, masukan berharga bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran, serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas jasmani untuk menjaga kebugaran, dan dari segi isu serta aksi sosial penelitian ini dapat memberikan gambaran aktivitas sedenter siswa yang dapat dijadikan referensi bagi masyarakat, sekolah, maupun penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar yang berada di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung. Subjek penelitian adalah siswa di sekolah dasar, yaitu pada jenjang kelas III hingga V. Lingkup penelitian terbatas pada dua variabel utama, yakni aktivitas jasmani yang mencerminkan keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik sehari-hari, serta perilaku sedenter yang menggambarkan durasi aktivitas duduk atau tidak aktif secara fisik. Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah dasar negeri yang berada dalam cakupan wilayah administratif Kecamatan Selat Nasik, dengan mempertimbangkan kondisi sosial dan geografis setempat. Data dikumpulkan dalam kurun waktu tertentu sesuai dengan pelaksanaan penelitian yang telah dirancang, serta dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan umum dari kedua variabel tersebut.

Pembatasan masalah dalam penelitian ini ditetapkan untuk menjaga fokus dan kedalaman kajian terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini hanya melibatkan siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik dan tidak mencakup jenjang pendidikan lainnya seperti SMP atau SMA. Selain itu, variabel yang dikaji dibatasi pada tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter, tanpa melibatkan faktor lain seperti status gizi, kebugaran jasmani, prestasi belajar, atau kondisi psikologis siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan juga terbatas pada kuesioner yang telah disesuaikan untuk mengukur aktivitas fisik dan perilaku ketidakaktifan fisik siswa. Dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini tidak bertujuan untuk menemukan hubungan sebab-akibat, melainkan menggambarkan keadaan aktual yang terjadi pada siswa di wilayah penelitian.