

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gerak merupakan pertanda kehidupan pada setiap makhluk hidup. Manusia adalah makhluk hidup yang memerlukan gerak dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Supandi (dalam Tarigan, 2012, hlm. 3) mengemukakan bahwa gerak dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan dasar seperti halnya minum dan makan. Hal ini berarti gerak atau aktivitas jasmani merupakan kebutuhan yang harus dilakukan setiap hari layaknya kita makan dan minum agar senantiasa sehat. Semakin banyak melakukan aktivitas jasmani, semakin tinggi kualitas kesehatan. Sehingga aktivitas jasmani yang cukup akan menyebabkan kondisi kesehatan senantiasa dalam keadaan baik dan apabila dilakukan dengan teratur dan terukur akan dapat meningkatkan kesehatan dinamis.

Dewasa ini baru kita disadari betapa pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jasmani, termasuk dalam hal ini dampaknya terhadap pembentukan tubuh yang ideal. Sebenarnya aktivitas jasmani tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik seperti melakukan pekerjaan rumah, berkebun, jalan-jalan dan lain sebagainya.

Kemajuan teknologi membuat setiap aktivitas hidup menjadi serba cepat dan mudah, tak dapat dipungkiri hal tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung mempunyai dampak bagi masyarakat. Menurut Hadi dan Purba (dalam Harikedua, dkk, 2012, hlm. 290) sebagian masyarakat Indonesia cenderung mempunyai aktivitas kurang gerak (*sedentary activities*) yang disebabkan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola kerja akibat kemajuan dibidang teknologi khususnya dalam bidang elektronik dan transportasi.

Pendidikan jasmani pada umumnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang digunakan sebagai media untuk mencapai

perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani berperan sebagai bagian integral dari proses pendidikan secara umum. Pendidikan jasmani memiliki peran penting bagi siswa dalam memberikan pengetahuan mengenai aktivitas jasmani beserta faedahnya. Menurut Juliantine (2010) peserta didik akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani atau aktivitas fisik.

Berbagai manfaat aktivitas fisik sejatinya sudah dikenal dan diketahui oleh setiap manusia. Namun saat ini, sudah banyak berbagai faktor yang mempengaruhi manusia untuk tidak melakukan aktivitas fisik. Sehingga banyak manusia yang mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan karena kurang gerak. Ching, Mingkai yang dikutip oleh Rusli (dalam Tarigan, 2012, hlm. 2) mengatakan bahwa sangat merisaukan berdasarkan angka statistik yaitu di Asia. Cina, Jepang, India, Bangladesh, Pakistan, dan Indonesia berada dalam urutan 10 besar yang mengalami prevalensi tertinggi penyakit yang diakibatkan kurang gerak.

Aktivitas jasmani akan membuat kehidupan menjadi bermakna dan sebaliknya bila aktivitas jasmani kurang baik akan menurunkan kesehatan sehingga kualitas hidup sebagai manusia berkurang. Tarigan (2012, hlm.7) yang mengemukakan bahwa:

Apabila manusia kurang melakukan gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebihan, tidak memiliki daya tahan terhadap penyakit degeneratif, kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan.

Menurut Rodriguez (dalam Maciel, 2014, hlm. 276), aktivitas jasmani secara teratur dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan disebut-sebut sebagai kunci dalam meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup juga sering dikaitkan dengan kemampuan aktivitas jasmani seseorang dalam keadaan sehat atau sakit dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga jika adanya gangguan kesehatan kemungkinan dapat menurunkan nilai kualitas hidup sehingga menurunkan kemampuan aktivitas jasmani. Menurut Muhaimin (2010, hlm. 52) pada beberapa kepustakaan, masalah kualitas hidup lebih terfokus pada

pengukuran objektif status kesehatan pada fungsi fisik. Konsep ini berkembang sesuai dengan definisi sehat Badan Kesehatan Dunia (*World Health Organization*, atau WHO) yang menyangkut aspek fisik, mental, dan sosial. Menurut definisi WHO, sehat adalah keadaan sempurna (*a state of complete*) fisik, mental, dan sosial seseorang dan bukan hanya tidak adanya penyakit atau kelemahan atau *infirmity*.

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan fisik, mental dan psikososial yang cepat dan berdampak pada berbagai aspek kehidupannya termasuk pada aktivitas jasmaninya. Menurut Malina, R. (dalam Mahendra, 2012, hlm.29), masa remaja dibagi tiga bagian periode, yaitu masa remaja awal (usia 11-14), masa remaja pertengahan (usia 15-18), dan masa remaja akhir (usia 18-21). Masa tersebut merupakan masa SMA yang termasuk pada masa remaja pertengahan berumur 15-18 tahun.

Dokumentasi WHO pada tahun 2010, mencatat bahwa secara global 81% remaja usia 11-17 tahun kurang aktif secara fisik. Menghubungkan dengan gaya hidup kurang aktif secara fisik, suatu data menunjukkan bahwa beberapa tahun terakhir terlihat adanya perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti: ke sekolah dengan naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain dengan teman serta lingkungan rumah yang tidak memungkinkan anak-anak bermain diluar rumah, sehingga anak lebih senang bermain komputer/*games*, nonton TV atau video dibanding melakukan aktivitas fisik (Hidayati dalam Sawello dan Malonda, 2012, hlm. 39). Menurut WHO, aktivitas jasmani yang kurang merupakan salah satu faktor risiko utama dalam kematian di dunia, kurang beraktivitas fisik merupakan faktor risiko utama untuk penyakit menular (NCD) seperti penyakit jantung, kanker dan diabetes. Orang yang kurang aktif memiliki 20% sampai 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang-orang yang cukup aktif. Sehingga berdasarkan pernyataan tersebut, kurangnya aktivitas jasmani menjadi sebuah ancaman yang besar baik saat ini maupun untuk masa yang akan datang.

Penelitian mengenai aktivitas jasmani remaja dilakukan oleh Effendi pada tahun 2014 bahwa remaja (siswa kelas X) memiliki aktivitas jasmani yang rendah seiring meningkatnya teknologi. Ia menyimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan teknologi informasi maka aktivitas jasmani semakin rendah begitu pula sebaliknya semakin rendah penggunaan teknologi informasi semakin tinggi pula aktivitas jasmaninya.

Penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani yang dihubungkan dengan kualitas hidup aspek fisik telah diidentifikasi kepada komunitas akademik di Brazil oleh Maciel pada tahun 2013. Dalam hasil penelitiannya ia menyatakan bahwa individu yang aktif secara fisik menunjukkan persepsi yang positif pada kualitas hidup.

SMA Sumatra 40 Bandung merupakan sekolah yang terletak di jalan Pahlawan kota Bandung. Sekolah ini memiliki 5 kelas X, mulai dari kelas A, B, C, D, dan E. Berdasarkan pengalaman peneliti saat menjalankan program profesi lapangan (PPL), siswa kelas X sudah banyak yang membawa kendaraan bermotor ke sekolah. Siswa jarang aktif pada jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk, makan-makan, mengobrol dan bermain *gadget* di dalam kelas. Selain itu, mereka cenderung pasif dalam mengikuti pembelajaran penjas. Mereka sering mengeluh sakit dan lelah sehingga mereka sulit mengikuti pembelajaran penjas secara *full time*. Mereka juga pasif dalam mengikuti ekstrakurikuler khususnya ekstrakurikuler olahraga sebagai aktivitas tambahan. Padahal melalui ekstrakurikuler, selain dapat menyalurkan minat dan bakatnya siswa kelas X dapat mendapat manfaatnya dari kegiatan aktivitas jasmani pada ekstrakurikuler olahraga.

Karena berdasarkan hasil dari penelitian WHO dan Effendi yang menyatakan bahwa aktivitas jasmani remaja saat ini tergolong rendah. Pada akhirnya, status aktivitas jasmani dan kualitas hidup siswa kelas X perlu dipertanyakan, karena di sekolah saja sudah sulit mengikuti penjas dan ekstrakurikuler. Selain itu, dengan kurangnya beraktivitas jasmani dikhawatirkan akan menyebabkan siswa mengalami penyakit tidak menular (NCD) dan berdampak buruk pada masa yang akan datang. Dengan demikian,

aktivitas yang dilakukan oleh siswa dapat menimbulkan resiko yang berhubungan dengan aspek fisik pada kualitas hidup.

Data mengenai aktivitas jasmani dan kualitas hidup khususnya pada aspek fisik belum ada di SMA Sumatra 40, selain itu sepanjang pengetahuan peneliti bahwa penelitian yang mengkaji hubungan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup masih terbatas. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **Hubungan Antara Aktivitas Jasmani dengan Aspek Fisik pada Kualitas Hidup Siswa Kelas X SMA Sumatra 40 Bandung.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan jawaban mengenai hubungan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui status aktivitas jasmani siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung
- b. Untuk mengetahui kualitas hidup khususnya aspek fisik pada siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung
- c. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah penulis paparkan di atas, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Peneliti juga berharap penulisan ini berdampak positif bagi perkembangan dunia pendidikan dan dapat digunakan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya di bidang PJOK, dengan menggali lebih dalam lagi mengenai hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan aspek fisik pada kualitas hidup siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung. Selain itu dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut bagi yang ingin melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik dan kualitas hidup.

2. Secara praktis

a. Bagi Kalangan profesi dan Pihak yang Terkait

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam penanganan permasalahan yang dihadapi oleh siswa kelas X SMA Sumatra 40 Bandung.

b. Bagi Siswa SMA Sumatra 40 Bandung

Dari hasil penelitian ini siswa SMA Sumatra 40 khususnya siswa kelas X dapat mengetahui dan memahami status aktivitas jasmani dan kualitas hidup yang dialaminya sebagai acuan untuk lebih memperbaiki pola hidup yang lebih baik.

c. Bagi Sekolah yang Terlibat

Hasil penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi sekolah untuk dapat memperbaiki dan meningkatkan status aktivitas jasmani dan kualitas hidup siswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat berguna bagi pihak lain yang tertarik untuk mendalami dan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik dan permasalahan yang sama untuk tujuan lain sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

3. Struktur Organisasi Penulisan

Laporan ini diawali dengan bab pendahuluan dan diakhir dengan bab kesimpulan dan saran. Secara lengkapnya adalah sebagai berikut:

BAB I merupakan bab Pendahuluan yang berisi: a) latar belakang masalah, b) rumusan masalah, c) tujuan penelitian, d) manfaat penelitian, e) struktur organisasi penulisan.

BAB II merupakan bab Kajian Pustaka. kerangka pemikiran yang berisikan teori-teori yang disesuaikan dengan variabel-variabel judul yaitu a) Aktivitas Jasmani, b) Kualitas hidup.

BAB III merupakan bab Metode Penelitian yang berisikan: a) desain penelitian, b) populasi dan sampel, c) instrumen penelitian, d) prosedur penelitian, e) analisis data

BAB IV merupakan bab Temuan dan Pembahasan yang berisikan: a) deskripsi data hasil penelitian, b) pembahasan.

BAB V merupakan bab Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi yang berisikan : a) simpulan, b) implikasi, c) Rekomendasi.