

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan salah satu cabang ilmu yang dalam arti luas di dalamnya terkandung pengertian mendidik, membimbing, mengajar dan melatih. Pada dasarnya, pendidikan jasmani adalah penanaman formal pengetahuan dan nilai-nilai melalui aktivitas fisik. Definisi yang lebih luas dari pendidikan jasmani akan mencakup instruksi dalam pengembangan dan perawatan tubuh, dari latihan kalistenik sederhana hingga pelatihan kebersihan, senam, dan kinerja dan manajemen permainan atletik (Chandler et al.,). Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional .

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada umumnya menekankan peserta didik agar aktif bergerak dengan tujuan untuk menjaga kebugaran peserta didik (Permendiknas nomor 22 tahun 2006). Kenyataan yang terjadi di lapangan banyak program pendidikan jasmani tidak menekankan keterampilan yang diperlukan bagi remaja untuk mempertahankan tingkat kebugaran dan kesehatan yang tinggi sepanjang hidup (Edition & Hoeger, n.d.). Sekolah mungkin memainkan peran penting dengan membantu mengidentifikasi anak-anak yang memiliki kebugaran jasmani rendah, dan mempromosikan kesehatan dengan perilaku yang positif seperti mendorong anak untuk aktif, dengan penekanan khusus pada intensitas aktivitas (FB Ortega et al., 2008).

Kebugaran jasmani tidak hanya menjadi tujuan pendidikan jasmani semata tapi lebih jauh dari itu mempunyai manfaat untuk siswa sendiri dalam menjalani aktifitas baik itu di sekolah di rumah atau aktifitas lainnya selama siswa itu ber sosial. Oleh karena itu kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat mendasar dan sangat penting untuk dikembangkan terutama diusia remaja atau sekolah, Sejak pada masa kanak-kanak dan remaja, kebugaran jasmani merupakan penanda tentang kesehatan (Hanssen-doose et al., 2020) . Hal ini tentunya menjadikan kebugaran jasmani sebagai sesuatu yang patut di perhatikan mengingat

pembelajaran penjas di sekolah cenderung hanya satu kali pertemuan dalam satu minggu.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar diatas Tahun 2000

JENJANG PENDIDIKAN	Kurang Sekali	Kurang	Sedang	Baik	Baik Sekali
SD	15%	48%	31%	6%	0%
SMP	8%	46%	40%	6%	0%
SMA	7%	40%	46%	7%	0%
SMK	11%	45%	39%	5%	0%

Sumber: Pusat Kualitas Jasmani Depdiknas

(Suharjana 2010)

Rendahnya status kebugaran jasmani pada masyarakat , terlihat dari indikator status kebugaran jasmani siswa di beberapa daerah di Indonesia yang rendah, maka merupakan hal yang mungkin saja jika kondisi tersebut suatu saat nanti akan berdampak pada problem kesehatan masyarakat terutama timbulnya berbagai penyakit akibat kurang gerak atau hipokinetik seperti obesitas,tekanan darah tinggi, gangguan jantung, diabetes melitus dan aterosclerosis (penyakit kardiovaskuler). Persoalan rendahnya kebugaran jasmani tentunya menjadi permasalahan bersama terutama usia remaja yang baru saja setengah perjalanan dalam mengarungi kehidupan. Hal tersebut harus menjadi perhatian mengingat apa yang di kerjakan sekarang tentu apa yang akan mereka dapatkan nanti di usia senja. Tingkat kebugaran jasmani pada awal kehidupan dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit saat ini dan masa depan (Mintjens et al., 2018) serta penurunan risiko kematian dini (Sone et al., 2009).

Investasi bukan hanya soal uang dan aset tapi lebih dari itu yang terbaik adalah investasi kesehatan. Dalam upaya untuk menjaga kebugaran jasmani peseta didik ada beberapa komponen berkaitan dengan kebugaran jasmani peserta didik (Chandler et al.) Menyatakan dalam hal olahraga dan aktivitas fisik, nutrisi merupakan faktor penting dalam kebugaran, baik yang terkait kesehatan maupun yang terkait dengan kinerja, karena jenis dan jumlah makanan yang dicerna berdampak pada kesehatan dan kinerja atletik. Selain faktor diatas hal lain yang mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani individu menurut Depkes RI yang

dikutip oleh Bryantara, (2016) yang antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT. Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, waktu istirahat dan aktifitas fisik seperti yang di kemukakan oleh Worth et al., (2012) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kebugaran jasmani di masa kanak-kanak serta remaja sebagian besar dipengaruhi secara positif oleh usia, diikuti oleh aktifitas fisik, kecuali pada remaja wanita yang aktifitas fisik dan usia hampir sama signifikan .

Berbicara mengenai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani hal pertama yang terlintas adalah jenis kelamin, secara umum terlihat perbedaan antara jenis kelamin laki –laki dan perempuan dilihat dari kebugaran jasmani. Tiap jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan memiliki keuntungan yang berbeda. Dalam keadaan normal perempuan mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar, sedangkan laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani yang lebih besar karena tenaga dan kecepatan laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan menurut (Kaim) yang dikutip oleh (Anindya Yoga , Dyah Umiyarni, 2014). Selain jenis kelamin faktor selanjutnya adalah status gizi siswa status gizi merupakan faktor internal yang mempengaruhi kebugaran jasmani, Status gizi seseorang erat kaitannya dengan berat badan, menurut WHO.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menyatakan bahwa

Gambar 1.1



Sumber : Kemenkes Republik Indonesia (2019)

Dari data diatas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah remaja dengan status gizi overweight atau obesitas, tentunya hal ini di pengaruhi oleh aktifitas fisik seperti di kemukakan oleh (Chahar, & Education, 2014) Aktivitas fisik yang teratur terutama daya tahan latihan memainkan peran penting dalam pencegahan obesitas pada masa kanak-kanak dengan meningkatkan proses oksidasi lemak. Selain itu di sampaikan juga bahwa ketidakaktifan fisik telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama untuk kematian global. Penelitian lain menunjukkan bahwa ketidakaktifan fisik, penyebab kematian nomor 4 di dunia, 1 dan obesitas 2 meningkat secara global (Manyanga et al., 2018). Sejalan dengan penelitian tersebut tentu saja kabar itu membuat siapapun yang mengalami obesitas dan hanya bermalas-malasan merasa was-was.

Dengan kekurangan aktifitas fisik hal ini berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sejalan dengan penelitian Truter et al., (2016) mengatakan bahwa, Kapasitas aerobik dan kekuatan otot, terutama kekuatan kaki, menurun secara progresif dengan peningkatan *BMI*. Penurunan progresif tetapi tidak signifikan ditemukan pada ketahanan otot dengan peningkatan *BMI*, sementara fleksibilitas menunjukkan hubungan yang paling buruk dengan berbagai tingkat berat. Varians analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara *BMI*. Tapi dalam penelitian lain secara mengejutkan tidak terdapat hubungan antara BMI dengan kebugaran jasmani hal tersebut di sampaikan oleh Rahmatillah & Mulyono, (2019) Analisis hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di Banjar, Pandeglang menghasilkan p-value sebesar 0,787 lebih besar dari nilai 0,05. Dan Savanur et al., (2017) mengatakan “Tidak ada perbedaan signifikan yang diamati pada detak jantung istirahat, detak jantung kerja, detak jantung pemulihan, dan skor PFI (Kebugaan Jasmani) dalam kategori BMI yang berbeda untuk anak laki-laki dan perempuan. Tidak ada korelasi signifikan yang ditemukan antara skor BMI dan PFI ($r = -0,062$; $p = 0,459$)”. Lalu pada penelitian Truter et al., (2016) Kebugaran jasmani terpengaruh secara negatif pada anak-anak berusia antara sembilan dan dua belas tahun yang kelebihan berat badan dan obesitas.

Selain jenis kelamin dan status gizi hal lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang ialah aktifitas fisik. Perbedaan jenis kelamin yang jelas dalam tingkat aktivitas fisik muncul selama masa kanak-kanak dan bertahan selama masa hidup. Rata-rata, pria lebih aktif secara fisik dari pada wanita, dan mereka juga cenderung terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih kuat. Data dari survei Perilaku Kesehatan pada Anak Usia Sekolah 2005/2006, survei lintas nasional untuk anak-anak dan remaja usia 11 hingga 15 tahun dari 41 negara yang berbeda, mendokumentasikan perbedaan jenis kelamin dalam tingkat aktivitas fisik yang bertahan di semua negara yang disurvei (Currie et al . 2008) yang dikutip dari (Claude Bouchard, Steven N. Blair, 2012). Pada anak laki-laki, ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik objektif dan semua tes kebugaran fisik pada awal dan tindak lanjut. Pada anak perempuan, meskipun tidak ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik objektif pada awal dan tindak lanjut, semua tes kebugaran fisik pada awal dan tindak lanjut berkorelasi signifikan (Sasayama & Adachi, 2019). Aktivitas fisik teratur adalah fokus yang menjanjikan untuk peningkatan kebugaran terkait kesehatan pada remaja (Marques et al., 2015; Morrow et al., 2013). Temuan yang konsisten menunjukkan bahwa tingkat aktifitas fisik sedang hingga kuat dikaitkan dengan kebugaran aerobik, otot yang lebih baik dan komposisi tubuh pada remaja, terlepas dari waktu menetap (Collings., et al 2017 ; Marques ., et al 2015 ; Santos ., et al 2019). Hal ini tentu memperjelas bahwa aktifitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

SMK Wikrama 1 Garut adalah salah satu sekolah SMK swasta yang berprestasi di Kabupaten Garut. SMK Wikrama 1 Garut pada tahun ajaran 2019/2020 memiliki siswa yang berjumlah 307 siswa, terdiri dari siswa putra sebanyak 188 dan siswa putri sebanyak 119. Sekolah dengan latar belakang beraneka ragam yang dimiliki siswa - siswa nya, baik dari kepribadian, proses kegiatan pembelajaran sampai aktivitas fisik yang berbeda. Salah satu yang dapat dilihat dari keanekaragaman tersebut dari segi ekonomi seperti kendaraan yang digunakan untuk berangkat atau pulang sekolah antara lain motor, sepeda, angkutan umum atau jalan kaki hal tersebut mempengaruhi aktifitas fisik siswa. Kemudian kegiatan di luar pembelajaran yang di lakukan oleh siswa diantaranya Competence

Base Training (CBT) PLH, KWH, Produktif dan juga Unit Pengembangan Diri disingkat UPD yang di laksanakan setelah sepulang sekolah hal ini mempengaruhi aktifitas siswa dalam kegiatan sehari-hari.

Selain aktifitas tersebut siswa di SMK Wikrama 1 Garut yang beranekaragam berpengaruh terhadap status gizinya. Dapat dilihat secara kasat mata, dari mulai postur dan bentuk tubuh yang beraneka ragam mengindikasikan bahwa para siswa memiliki status gizi yang berbeda dan tentunya berkaitan kebugaran jasmani siswa. Sepertinya banyak siswa yang status gizinya kurang dengan kondisi badan *underweight*, tetapi ada pula siswa yang baik secara gizi bahkan lebih seperti *overweight*. Hal tersebut akan mempengaruhi aktifitas fisik yang dan tentunya mengarah pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa akan menghasilkan serangkaian hasil nilai yang baik untuk siswa apabila faktor-faktor tersebut dimanfaatkan secara baik pula. Dengan karakteristik sekolah seperti pemaparan diatas membuat penulis tertarik menelitinya, tentu saja dengan berbagai pertimbangan dan rujukan dari penelitian - penelitian terdahulu yang berkaitan dengan jenis kelamin, status gizi, aktifitas fisik dan kebugaran jasmani.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Tittlbach et al., (2017), menunjukkan bahwa jenis kelamin, usia, dan status sosial ekonomi berperan penting terkait aktivitas fisik, kebugaran, dan kesehatan. Selain itu dapat dimaknai bahwa jenis kelamin, usia, dan *BMI* memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani walaupun tingkat hubungannya sedang berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi (Oktriani, 2019). Kedua hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai dasar dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti merasa perlu mengetahui aspek lain yang dapat mempengaruhi atau memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani pada siswa SMK Wikrama 1 Garut seperti jenis kelamin, status gizi, dan aktifitas fisik. Hanya saja seberapa besar dampak atau hubungan tersebut perlu ditelusuri kebenarannya.

Dengan demikian beberapa faktor tersebut diindikasikan mempunyai peranan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dari uraian permasalahan maka

peneliti mengambil judul “Hubungan Jenis Kelamin , Status Gizi dan Aktifitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa di SMK Wikrama 1 Garut”

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang diuraikan dalam latar belakang dan identifikasi masalah akan diteliti, sehingga peneliti memfokuskan yang akan diteliti mengenai hubungan jenis kelamin , status gizi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani Siswa SMK Wikrama 1 Garut.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- 1) “Apakah ada hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut ?”
- 2) “Apakah ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut ?”.
- 3) “Apakah ada hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut ?”
- 4) “Apakah ada hubungan jenis kelamin, status gizi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang diharapkan penelitian ini adalah:

- 1) Mengetahui hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- 2) Mengetahui hubungan status gizi siswa dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- 3) Mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Wikrama 1 Garut.
- 4) Mengetahui hubungan secara bersama-sama jenis kelamin , status gizi dan aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani Siswa SMK Wikrama 1 Garut.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi peneliti, praktisi, ilmuwan, ataupun masyarakat luas. Berikut ini merupakan manfaat yang diharapkan dari penelitian ini.

1. Teoritis
 - a. Akademis, sebagai bahan acuan atau referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.
 - b. Sebagai acuan bagi guru pendidikan jasmani untuk Mengembangkan proses pembelajaran pendidikan jasmani.
 - c. Guru pendidikan jasmani harus mampu memberikan pembelajaran yang optimal dalam meningkatkan hasil belajar dan kebugaran jasmani siswa.
 - d. Sekolah hendaknya memfasilitasi sarana dan prasarana yang dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Praktis
 - a. Siswa mengetahui dan mau mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang dibuat oleh sekolah karena dapat meningkatkan hasil belajar dan kebugaran jasmani.
 - b. Sebagai masukan untuk sekolah lebih memperhatikan aspek kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan di dalam penyusunan tesis ini, akan diuraikan seperti di bawah ini:

BAB I : PENDAHULUAN

Menjelaskan tentang latar belakang penelitian, rumusan penelitian dibuat berdasarkan latar belakang, tujuan penelitian ini untuk menemukan hasil penelitian, manfaat dari penelitian ini secara teoritis dan praktis, dan struktur organisasi tesis.

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Menjelaskan teori-teori yang digunakan untuk mendapatkan kerangka pemikiran yang nantinya digunakan untuk merumuskan hipotesis penelitian. Melalui kajian pustaka ditunjukkan the state of the art dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

BAB IV : TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.

