

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan generasi penerus bangsa yang harus mempunyai kedisiplinan baik, berakhlak mulia, menjaga emosi dengan baik, tangguh dan berkarakter baik. Selain itu juga harus mempunyai kepribadian yang sehat, menghargai orang tua, guru, teman dan orang-orang di sekitar. Remaja yang baik adalah remaja yang mampu bertutur kata sopan dan mampu menanamkan hal-hal positif pada diri mereka sendiri supaya tidak terjerumus ke hal-hak yang tidak diinginkan. Pada saat memilih teman, bukan memilih teman dalam arti kekasih melainkan memilih teman yang baik untuk kedepan, yaitu teman yang memberikan dukungan, dorongan, motivasi, dan tidak terjerumus pada hal-hal yang tidak diinginkan. Remaja masa sekarang wajib bisa memilih arus globalisasi mana yang harus mereka ikuti karena pada dasarnya globalisasi mempunyai dampak yang positif juga dampak yang negatif.

Aktifitas fisik remaja kini semakin dipermudah dengan adanya IPTEK yang serba modern seperti saat ini, transportasi dengan menggunakan kendaraan, pemakaian alat-alat yang menghemat tenaga kerja, dan aktivitas kurang gerak demi kenyamanan hidup seperti contohnya menonton televisi sampai ketinggian yang jauh lebih rendah, dan demikian pula kita tidak heran jika ketidakaktifan fisik dapat menjadi permasalahan kesehatan yang utama. Berbagai sarana dari perkembangan IPTEK menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006). Sebuah

studi skala besar yang menggunakan smartphone dengan accelerometry internal menyimpulkan bahwa Indonesia berada di peringkat ke 31 dari 46 negara dalam ketimpangan aktivitas (Althoff, 2017).

Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang didapatkan dari adanya pergerakan tubuh manusia. Aktivitas fisik ini memenuhi semua kehidupan manusia. Menurut WHO (2010), aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan anggota tubuh yang dapat dihasilkan oleh otot-otot rangka dan kegiatan tersebut memerlukan pengeluaran energy dalam tubuh. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan yang merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup sehat. Kegiatan fisik atau aktivitas jasmani secara umum didefinisikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka dimana gerakan tersebut menghasilkan pengeluaran energi. Kegiatan fisik mencakup berbagai jenis dan bentuk kegiatan meliputi aktivitas fisik pada saat melakukan pekerjaan, kegiatan olahraga, kegiatan, kegiatan pada saat mengisi waktu senggang dan kegiatan rutin sehari-hari (Hariadi, 2009).

Masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Pada periode ini kesehatan fisik mencapai titik optimal, akan membentuk pola kesehatan di masa dewasa (Susan M Sawyer SM, Afi fi RA et al., 2012). Dalam skala global, kesehatan remaja menempati posisi penting.

Seperempat penduduk dunia berada dalam segmen remaja 10 – 24 tahun. Status kesehatan remaja masa kini akan menentukan gambaran status kesehatan penduduk dewasa dalam dekade berikutnya. Walaupun mereka mempunyai kesempatan memperoleh status kesehatan optimal, ternyata perilaku mereka tidak selalu

mendukungnya. Penggunaan tembakau, penyalahgunaan narkoba, termasuk alkohol diawali pada usia ini. Kematian karena kecelakaan menempati urutan tertinggi pada golongan usia remaja. Perilaku berisiko yang dilakukan pada masa remaja, sangat berpengaruh pada kejadian penyakit kronis dalam dekade berikutnya (Siti Isfandari, 2014).

Studi *global burden of diseases* memperoleh hasil gangguan mental dan perilaku, penyakit sendi, dan penyakit tidak menular sebagai penyumbang terbesar beban penyakit remaja di Indonesia. Terdapat beberapa survey nasional dan khusus, serta publikasi tentang situasi kesehatan dan perilaku berisiko remaja Indonesia dalam dekade ini. Namun informasi masih tersebar. Diperlukan rangkuman dan kajian hasil survei dan publikasi agar dapat memberi gambaran lebih utuh status kesehatan remaja dan perilaku risiko mereka (Siti Isfandari, 2014). Kebugaran jasmani adalah bentuk cara manusia untuk menjaga kesehatannya.

Kesehatan yang sebenarnya adalah faktor utama saat melakukan gerakan pertumbuhan nyata dengan mengamuk dan kualitas tubuh yang prima, sehingga Anda pasti ingin dapat menyelesaikan pekerjaan tanpa merasa terlalu lelah pada tubuh Anda atau tidak terlalu besar, tingkat kinerja yang layak. tidak sepenuhnya ditentukan oleh tingkat kesehatan Anda yang sebenarnya (Hartanto et al., 2020, hlm. 134)

Memiliki kebugaran jasmani yang baik kita bisa menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Dengan

memiliki kebugaran jasmani yang baik kita dapat melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti (Bangun & Zaluku, 2019, hal. 273).

Kesehatan yang sebenarnya sangat dibutuhkan oleh manusia, karena faktor-faktor tersebut sangat mendukung hasil dari olahraga yang kita lakukan. Oleh karena itu, kesehatan aktual yang terkait dengan siswa adalah aspek penting yang harus dipertahankan. Untuk menjaga kesehatannya, siswa diharapkan untuk mengatur pola hidupnya dengan rutin berolahraga atau menjauhi sumber makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, sehingga siswa akan memiliki tingkat kesehatan yang sebenarnya yang harus dimiliki agar dapat meningkatkan jiwa dan energi mereka untuk latihan di sekolah. Tingkat kesehatan aktual seseorang dapat diketahui dengan melakukan estimasi. Estimasi kesehatan aktual diselesaikan dengan tes kesehatan aktual. Ada persyaratan untuk estimasi kesehatan yang sebenarnya dilakukan pada siswa yang lebih muda untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesehatan yang sebenarnya dari siswa yang lebih muda dalam menyelesaikan latihan sehari-hari.

Banyak perilaku remaja yang muncul tanpa mempertimbangkan aspek kesehatan dan kebugaran jasmani remaja itu sendiri padahal perilaku-perilaku tersebut mungkin saja menjadi penyebab timbulnya berbagai penyakit baik dalam jangka pendek maupun masa mendatang sehingga mereka menjadi salah satu dari remaja berisiko.

Data Kemenpora yang pernah mengimplementasikan SDI dengan 4 dimensi, yaitu ketersediaan SDM olahraga, ruang terbuka, partisipasi, dan kebugaran jasmani. Dan tahun 2021 dari dimensi kebugaran jasmani diperoleh

bahwa angka indeks kebugaran jasmani di Indonesia tahun 2021 sebesar 0,1546 artinya dalam kategori rendah (Sumber : BPS 2021).

Data Indeks kebugaran jasmani di Sumatera Utara versi SDI, diperoleh bahwa tahun 2022 diperoleh indeks kebugaran jasmani sebesar 0,1225 artinya dalam kategori rendah (Sumber : Dispora Sumut 2022).

Data Indeks kebugaran jasmani di Kabupaten Simalungun versi SDI, diperoleh bahwa tahun 2022 indeks kebugaran jasmani sebesar 0,1098 artinya dalam kategori rendah (Sumber : Dispora Simalungun 2022)

Kebugaran jasmani anak dan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik melainkan sumber gizi yang dikonsumsi juga. Bisa kita lihat anak dan remaja sekarang sering jajan sembarangan sehingga menyebabkan kelebihan berat badan dan perilaku kurang sehat. Makanan makan berfungsi sebagai sumber energi untuk berolahraga, sebagai bahan pembentuk sel dan jaringan tubuh dan juga sebagai bahan dalam mengendalikan reaksi kimia dalam tubuh. Makanan yang kita makan akan diolah di dalam tubuh melalui siklus metabolisme. Suplemen yang terkandung dalam makanan terdiri dari gula, lemak, protein, nutrisi, mineral, dan air. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan tepat, maka tubuh akan memberikan suplemen sebanyak ini dalam jumlah yang cukup. Sebaliknya, jika bahan makanan yang dipilih tidak sesuai harapan, tubuh akan mengalami kekurangan nutrisi penting tersebut. Karena kurangnya asupan makanan, baik jumlah maupun kualitasnya, dapat menyebabkan gangguan pada siklus yang menyertainya: perkembangan, penciptaan energi, pertahanan tubuh, tingkah laku, pola otak dan contoh.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai random pada anak dan remaja di Kabupaten Simalungun, bahwa mereka mengatakan jarang diizinkan orang tua untuk keluar rumah di jam siang untuk bermain bersama teman sekedar bermain bola dilapangan kampung, kemudian bermain permainan tradisional, bersepeda dan sebagainya. Masing-masing mereka geraknya dibatasi orang tua mereka agar anak tidak terjerumus hal negative.

Berdasarkan survey peneliti ke beberapa SMP di Kabupaten Simalungun bahwa TKJI juga tidak dilaksanakan guru secara berkesinambungan hal ini dikarenakan masalah dan fungsinya menurut guru tidak begitu signifikan terhadap apa yang dicapai. Dari sini, peneliti sangat tertarik melakukan TKJI pada anak dan remaja di Kabupaten Simalungun karena tidak adanya data TKJI secara berkesimbangan dalam beberapa tahun terakhir.

Mengingat landasan permasalahan diatas, ahli akan mengarahkan penelitian dengan judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Se Kabupaten Simalungun”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini :

1. Kurangnya anak dan remaja melakukan aktivitas fisik di Kabupaten Simalungun.
2. Data temuan Indeks Kebugaran Jasmani Indonesia, Provinsi dan Kabupaten Simalungun dalam kategori rendah.

3. Guru pendidikan jasmani jarang melakukan tes TKJI pada siswa di sekolah mereka tempat mengajar.
4. Kebutuhan gizi yang tidak diperhatikan membuat anak dan remaja mengkonsumsi jajan sembarangan sehingga menyebabkan kelebihan berat badan serta pertahanan tubuh yang kurang baik.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dan untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti maka penelitian ini dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani siswa remaja kelas VIII di Kabupaten Simalungun.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah yang diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani anak dan remaja di Kabupaten Simalungun?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta empirik tentang tingkat kebugaran jasmani anak dan remaja di Kabupaten Simalungun.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

1.1.1. Secara Teoritis

Memberi informasi kepada berbagai pihak khususnya pada Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Simalungun agar melakukan tes TKJI secara berkala.

1.1.2. Secara Praktis

1. Bagi guru, penelitian ini bermanfaat untuk mencari bibit atlet dari usia dini serta mendeteksi kebugaran dan masalah Kesehatan anak dan remaja.
2. Bagi anak dan remaja di Kabupaten Simalungun, tes TKJI ini bermanfaat untuk Kesehatan tubuh.
3. Bagi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Simalungun, bahwa tes TKJI ini bermanfaat jika dilakukan secara berkala karena dapat memberikan pengaruh bagi pembelajaran juga pembinaan usia dini.
4. Penelitian ini dapat dijadikan literasi pada penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani anak dan remaja.