

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam pembangunan suatu bangsa, dan di dalamnya terkandung berbagai dimensi pembentukan karakter dan kemampuan peserta didik, salah satunya melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya berperan sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik dan kompetensi gerak, tetapi juga sebagai wahana pembentukan gaya hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, kebugaran jasmani menjadi indikator penting yang mencerminkan kesiapan fisik siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan siswa untuk melaksanakan tugas-tugas akademik maupun non-akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Sebaliknya, kebugaran jasmani yang rendah dapat mengakibatkan siswa mudah lelah, kurang fokus, hingga rentan mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi bagian penting dalam mendukung kualitas pendidikan dan produktivitas belajar siswa.

Menurut Hartono dalam Ikadarny et al (2023), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut.

Di sisi lain, status gizi juga memainkan peran sentral dalam mendukung kualitas kebugaran jasmani. Gizi yang baik mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta menunjang

kemampuan motorik. Siswa yang memiliki status gizi buruk, baik karena kekurangan maupun kelebihan asupan, berisiko mengalami hambatan dalam perkembangan fisik dan performa kebugarannya. Dalam penelitian oleh Munipiddin dkk. (2018), ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa, yang ditunjukkan dengan korelasi positif ($r = 0,414$).

Beberapa penelitian lain juga menegaskan adanya korelasi antara status gizi dan kebugaran jasmani seperti yang diungkapkan oleh Nugraha & Wibowo (2021), status gizi yang optimal memberikan energi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik, dan sebaliknya, kekurangan gizi dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani bahkan menghambat perkembangan motorik dan akademik siswa. Dalam konteks pendidikan menengah atas, hal ini menjadi krusial karena masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan karakter, postur tubuh, dan kebiasaan hidup sehat.

Namun, kondisi ideal tersebut seringkali tidak sepenuhnya tercapai, terutama di daerah-daerah dengan keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, pengetahuan gizi yang minim, dan pola hidup sedentari. Kecamatan Panganribuan, sebagai salah satu kecamatan di wilayah Kabupaten Tapanuli Utara, memiliki kondisi geografis yang relatif beragam, dan sebagian sekolah masih menghadapi tantangan dalam penyediaan sarana olahraga dan program gizi siswa. Berdasarkan observasi awal dan informasi dari lapangan, belum ada data komprehensif yang menjelaskan bagaimana kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMA di wilayah ini secara menyeluruh.

Fenomena seperti rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya edukasi tentang gizi seimbang di sekolah menjadi persoalan nyata yang dapat memengaruhi kondisi kebugaran jasmani dan status gizi siswa. Jika dibiarkan, hal ini dapat berdampak buruk pada perkembangan fisik, prestasi belajar, serta produktivitas generasi muda di masa mendatang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru PJOK dan wali kelas di beberapa SMA se-Kecamatan Pangaribuan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Guru menyebutkan banyak siswa yang terlihat cepat lelah saat mengikuti pelajaran olahraga, kurang aktif dalam kegiatan senam pagi, dan sebagian enggan mengikuti ekstrakurikuler olahraga karena merasa tidak bugar. Selain itu, tingkat kehadiran siswa dalam kegiatan fisik sekolah juga menurun, terutama pada siswa kelas XI dan XII yang lebih fokus pada kegiatan akademik. Dalam ajang O2SN tingkat kabupaten, hanya sedikit siswa dari Kecamatan Pangaribuan yang mampu lolos seleksi, menunjukkan masih rendahnya kesiapan fisik dan motivasi berlatih di kalangan siswa.

Fenomena ini diduga disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya sarana dan prasarana olahraga di sekolah, minimnya waktu pembelajaran PJOK akibat padatnya jadwal pelajaran teori, serta kebiasaan siswa yang lebih sering menggunakan waktu luangnya untuk bermain gawai daripada beraktivitas fisik. Faktor lain seperti kurangnya dorongan dari lingkungan keluarga dan rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani juga turut memperburuk kondisi ini.

Dari sisi status gizi, hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang datang ke sekolah tanpa sarapan, mengonsumsi makanan instan di kantin, atau jarang membawa bekal sehat dari rumah. Beberapa guru juga mengamati adanya perbedaan kondisi fisik antar siswa—sebagian tampak kurus dan cepat lelah, sementara sebagian lainnya mengalami kelebihan berat badan. Kondisi ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan asupan gizi yang dapat berpengaruh terhadap performa kebugaran jasmani siswa.

Idealnya, di tingkat SMA, siswa berada pada masa perkembangan fisik yang optimal sehingga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Menurut penelitian Nugraha & Wibowo (2021), siswa SMA seharusnya mampu menunjukkan kemampuan daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, serta kelincahan yang baik sebagai bagian dari kesiapan fisik menuju masa dewasa. Namun, kondisi di Kecamatan Pangaribuan belum sepenuhnya mencerminkan hal tersebut. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMA di wilayah ini agar diperoleh data faktual yang dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pemerintah daerah dalam meningkatkan program pembinaan kebugaran jasmani dan edukasi gizi yang lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui secara pasti tingkat kebugaran jasmani siswa SMA se-Kecamatan Pangaribuan. Status gizi siswa SMA di Kecamatan

Pangaribuan belum terpantau secara sistematis. Masih rendahnya perhatian terhadap hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa

2. Masih rendahnya perhatian terhadap hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa.
3. Minimnya program pembinaan kebugaran jasmani yang terstruktur di sekolah-sekolah menengah atas.
4. Kurangnya edukasi gizi di kalangan peserta didik dan orang tua.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMA Sekecamatan Pangaribuan Tahun 2025/2026.
2. Untuk mengetahui status gizi pada siswa SMA Kelas XI Di SMA sekecamatan Pangaribuan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh dan kadar lemak atau total lipatan kulit.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah tersebut adalah: Bagaimana Tingkat kebugaran jasmani dan status gizi di SMA Sekecamatan Pangaribuan Tahun 2025/2026.

1.5 Tujuan Penelitian

Penyusunan data terkait masalah memiliki tujuan dalam menyimpulkan hasil berupa data. Penelitian tersebut bertujuan :

Untuk Menganalisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi di SMA Sekecamatan Pangaribuan Tahun 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif dan manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

1.6.1 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif, serta untuk memperbaiki atau mengoptimalkan program latihan fisik dan pengendalian gizi siswa di sekolah.

1.6.2 Bagi Guru:

Memberikan informasi mengenai tingkat kebugaran dan status gizi siswa, sehingga guru dapat memberikan perhatian khusus pada siswa yang memerlukan latihan fisik tambahan.

1.6.3 Bagi Siswa

Memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dan pemahan tentang pemenuhan gizi.

1.6.4 Manfaat bagi Peneliti:

1. Penelitian ini akan memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kebugaran jasmani dan pentingnya pemahaman tentang tingkat pemenuhan gizi di SMA Negeri Sekecamatan Pangaribuan.