

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini, mereka sedang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cukup signifikan, sehingga membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar dapat mengikuti kegiatan belajar, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Limbong & Maharani, 2024). Kebugaran jasmani bukan hanya sekadar terbebas dari penyakit, melainkan kemampuan tubuh untuk beraktivitas sehari-hari tanpa mudah merasa lelah, serta tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan lain atau menghadapi situasi yang tidak terduga (Tambunan, Sukendro, & Prabowo, 2024).

Gaya hidup sedentari kini telah menjadi tren yang semakin meluas seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup generasi muda (Rahma, Lukman, & Witdiawati, 2025). Istilah seperti kaum rebahan atau mager (malas bergerak) sering digunakan untuk menggambarkan kondisi ini, yang pada akhirnya membuat aktivitas fisik semakin berkurang. Fenomena tersebut menjadi tantangan serius bagi tingkat kebugaran jasmani remaja. Jika dibiarkan, dampaknya tidak hanya dirasakan dalam waktu dekat, tetapi juga berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang, mulai dari gangguan mental hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular (Denche-Zamorano, et al., 2022). Karena itu, diperlukan langkah yang terarah untuk mendorong siswa lebih aktif berpartisipasi dalam

kegiatan fisik. Salah satu cara efektif yang bisa dilakukan adalah melalui program ekstrakurikuler di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana yang disediakan sekolah untuk menyalurkan minat sekaligus mengasah bakat siswa di luar kegiatan belajar mengajar (Agustina, Juliantika, & Saputri, 2023). Latihan yang dilakukan secara rutin melibatkan gerakan-gerakan aktif yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan ketahanan otot, kecepatan, kelincahan, hingga kelenturan (Fauziah & Candra, 2024). Contohnya, latihan kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan) mampu mengaktifkan sistem energi tubuh secara bersamaan serta meningkatkan koordinasi antara saraf dan otot..

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri Kota Medan umumnya dilaksanakan secara teratur, biasanya dua hingga tiga kali dalam sepekan dengan durasi sekitar 60–90 menit setiap pertemuan. Materi latihan meliputi pemanasan, latihan fisik umum, penguasaan teknik dasar karate seperti tendangan, pukulan, dan tangkisan, kemudian dilanjutkan dengan latihan kata, kumite dasar, serta diakhiri dengan pendinginan. Latihan yang dijalankan secara konsisten tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan mental siswa. Hal ini terlihat dari hasil observasi peneliti yang mencerminkan adanya perkembangan kemampuan fisik siswa. Wawancara dengan pelatih pun menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa aspek, seperti daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik terlihat dari hasil lari bolak-balik, kekuatan dan ketahanan otot yang meningkat melalui jumlah sit-up dan squat thrust yang lebih banyak, gerak yang lebih lincah dan responsif, serta kelenturan tubuh yang

memungkinkan jangkauan gerak lebih luas. Selain itu, latihan rutin juga berdampak positif pada pencapaian Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih ideal, menandakan kondisi tubuh yang lebih sehat. Dengan demikian, siswa tidak hanya terampil dalam bela diri, tetapi juga memiliki tubuh yang lebih bugar, tangkas, dan berdaya tahan tinggi untuk mendukung aktivitas sehari-hari maupun kegiatan akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik terstruktur, termasuk seni bela diri, memiliki hubungan positif dengan peningkatan komponen kebugaran jasmani. Temuan dari (Dzakiyyah & Widiyanto, 2025) serta (Fajar, Rusdiawan, & Rasyid, 2023) misalnya, memperlihatkan bahwa latihan seni bela diri mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet. Oleh karena itu, variasi latihan menjadi penting agar tercipta rangsangan yang menyeluruh bagi kebugaran tubuh. Dalam hal ini, karate dengan karakteristiknya yang bersifat holistik mampu memenuhi kebutuhan tersebut.

Di Kota Medan, ekstrakurikuler karate menjadi salah satu kegiatan yang cukup populer di kalangan siswa SMP Negeri. Tingginya minat ini menunjukkan bahwa karate memiliki potensi besar tidak hanya dalam melatih keterampilan bela diri, tetapi juga dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Meski demikian, pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari tantangan, terutama terkait fluktuasi kehadiran dan kondisi kesehatan siswa. Dari hasil observasi awal, tingkat partisipasi siswa dalam latihan karate bervariasi. Sebagian besar siswa memang rutin hadir dengan persentase sekitar 80–85% setiap sesi, namun ada pula yang absen karena alasan izin atau kondisi kesehatan, biasanya berkisar 5–10% dan sifatnya insidental maupun musiman. Ketidakhadiran atau kondisi tubuh yang

kurang prima tentu berdampak pada konsistensi latihan, sehingga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang tidak bisa mengikuti latihan secara penuh berpotensi memiliki profil kebugaran yang berbeda dibandingkan mereka yang hadir secara aktif.

Berdasarkan hakikat ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi diri sekaligus kebugaran, penting untuk mengetahui secara lebih rinci profil kebugaran jasmani siswa yang terlibat di dalamnya. Untuk itu, penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang bersifat standar dan telah teruji, yakni oleh (Kemenpora, 2022). Tes ini mencakup beberapa aspek, seperti indeks massa tubuh (IMT) melalui pengukuran antropometri, *V sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, serta PACER Test (*Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run*) dengan beep test untuk memperoleh data yang akurat dan objektif. Informasi mengenai sejauh mana keikutsertaan dalam ekstrakurikuler karate benar-benar memengaruhi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan siswa menjadi sangat penting. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai profil kebugaran ini akan memberikan landasan data yang bermanfaat bagi pelatih, guru olahraga, pihak sekolah, maupun orang tua dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, terarah, sekaligus memotivasi siswa agar tetap aktif mengikuti kegiatan fisik.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana yang disediakan sekolah untuk menyalurkan minat sekaligus mengasah bakat siswa di luar kegiatan belajar mengajar (Agustina, Juliantika, & Saputri, 2023).

Latihan yang dilakukan secara rutin melibatkan gerakan-gerakan aktif yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan ketahanan otot, kecepatan, kelincahan, hingga kelenturan (Fauziah & Candra, 2024). Contohnya, latihan kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan) mampu mengaktifkan sistem energi tubuh secara bersamaan serta meningkatkan koordinasi antara saraf dan otot..

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri Kota Medan umumnya dilaksanakan secara teratur, biasanya dua hingga tiga kali dalam sepekan dengan durasi sekitar 60–90 menit setiap pertemuan. Materi latihan meliputi pemanasan, latihan fisik umum, penguasaan teknik dasar karate seperti tendangan, pukulan, dan tangkisan, kemudian dilanjutkan dengan latihan kata, kumite dasar, serta diakhiri dengan pendinginan. Latihan yang dijalankan secara konsisten tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan mental siswa. Hal ini terlihat dari hasil observasi peneliti yang mencerminkan adanya perkembangan kemampuan fisik siswa. Wawancara dengan pelatih pun menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa aspek, seperti daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik terlihat dari hasil lari bolak-balik, kekuatan dan ketahanan otot yang meningkat melalui jumlah sit-up dan squat thrust yang lebih banyak, gerak yang lebih lincah dan responsif, serta kelenturan tubuh yang memungkinkan jangkauan gerak lebih luas. Selain itu, latihan rutin juga berdampak positif pada pencapaian Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih ideal, menandakan kondisi tubuh yang lebih sehat.

Dengan demikian, siswa tidak hanya terampil dalam bela diri, tetapi juga memiliki tubuh yang lebih bugar, tangkas, dan berdaya tahan tinggi untuk mendukung aktivitas sehari-hari maupun kegiatan akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik terstruktur, termasuk seni bela diri, memiliki hubungan positif dengan peningkatan komponen kebugaran jasmani. Temuan dari (Dzakiyyah & Widiyanto, 2025) serta (Fajar, Rusdiawan, & Rasyid, 2023) misalnya, memperlihatkan bahwa latihan seni bela diri mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai pada atlet. Oleh karena itu, variasi latihan menjadi penting agar tercipta rangsangan yang menyeluruh bagi kebugaran tubuh. Dalam hal ini, karate dengan karakteristiknya yang bersifat holistik mampu memenuhi kebutuhan tersebut.

Di Kota Medan, ekstrakurikuler karate menjadi salah satu kegiatan yang cukup populer di kalangan siswa SMP Negeri. Tingginya minat ini menunjukkan bahwa karate memiliki potensi besar tidak hanya dalam melatih keterampilan bela diri, tetapi juga dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Meski demikian, pelaksanaan kegiatan ini tidak lepas dari tantangan, terutama terkait fluktuasi kehadiran dan kondisi kesehatan siswa. Dari hasil observasi awal, tingkat partisipasi siswa dalam latihan karate bervariasi. Sebagian besar siswa memang rutin hadir dengan persentase sekitar 80–85% setiap sesi, namun ada pula yang absen karena alasan izin atau kondisi kesehatan, biasanya berkisar 5–10% dan sifatnya insidental maupun musiman. Ketidakhadiran atau kondisi tubuh yang

kurang prima tentu berdampak pada konsistensi latihan, sehingga memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Siswa yang tidak bisa mengikuti latihan secara penuh berpotensi memiliki profil kebugaran yang berbeda dibandingkan mereka yang hadir secara aktif.

Berdasarkan hakikat ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi diri sekaligus kebugaran, penting untuk mengetahui secara lebih rinci profil kebugaran jasmani siswa yang terlibat di dalamnya. Untuk itu, penelitian ini menggunakan instrumen pengukuran kebugaran jasmani yang bersifat standar dan telah teruji, yakni oleh (Kemenpora, 2022). Tes ini mencakup beberapa aspek, seperti indeks massa tubuh (IMT) melalui pengukuran antropometri, V sit and reach, sit up, squat thrust, serta PACER Test (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) dengan beep test untuk memperoleh data yang akurat dan objektif. Informasi mengenai sejauh mana keikutsertaan dalam ekstrakurikuler karate benar-benar memengaruhi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelenturan siswa menjadi sangat penting. Pemahaman yang lebih komprehensif mengenai profil kebugaran ini akan memberikan landasan data yang bermanfaat bagi pelatih, guru olahraga, pihak sekolah, maupun orang tua dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, terarah, sekaligus memotivasi siswa agar tetap aktif mengikuti kegiatan fisik.

Latihan yang dilakukan secara rutin melibatkan gerakan-gerakan aktif yang berkontribusi pada peningkatan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan ketahanan otot, kecepatan, kelincahan, hingga kelenturan (Fauziah & Candra, 2024).

Contohnya, latihan kihon (teknik dasar), kata (jurus), dan kumite (pertarungan) mampu mengaktifkan sistem energi tubuh secara bersamaan serta meningkatkan koordinasi antara saraf dan otot..

Kegiatan ekstrakurikuler karate di SMP Negeri Kota Medan umumnya dilaksanakan secara teratur, biasanya dua hingga tiga kali dalam sepekan dengan durasi sekitar 60–90 menit setiap pertemuan. Materi latihan meliputi pemanasan, latihan fisik umum, penguasaan teknik dasar karate seperti tendangan, pukulan, dan tangkisan, kemudian dilanjutkan dengan latihan kata, kumite dasar, serta diakhiri dengan pendinginan. Latihan yang dijalankan secara konsisten tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk kedisiplinan dan mental siswa. Hal ini terlihat dari hasil observasi peneliti yang mencerminkan adanya perkembangan kemampuan fisik siswa. Wawancara dengan pelatih pun menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa aspek, seperti daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik terlihat dari hasil lari bolak-balik, kekuatan dan ketahanan otot yang meningkat melalui jumlah sit-up dan squat thrust yang lebih banyak, gerak yang lebih lincah dan responsif, serta kelenturan tubuh yang memungkinkan jangkauan gerak lebih luas. Selain itu, latihan rutin juga berdampak positif pada pencapaian Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih ideal, menandakan kondisi tubuh yang lebih sehat.

Dengan dasar tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan informasi yang ada dengan mengkaji secara deskriptif “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan”. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tingkat

kebugaran jasmani siswa yang aktif mengikuti kegiatan karate. Hasilnya dapat menjadi acuan penting dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, sehingga tidak hanya mendukung prestasi siswa, tetapi juga menunjang kesehatan mereka dalam jangka panjang.

Dengan dasar tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan informasi yang ada dengan mengkaji secara deskriptif “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan”. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang aktif mengikuti kegiatan karate. Hasilnya dapat menjadi acuan penting dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran, sehingga tidak hanya mendukung prestasi siswa, tetapi juga menunjang kesehatan mereka dalam jangka panjang.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu belum diketahui profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri di Kota Medan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan memfokuskan kajian penelitian maka penelitian ini dibatasi pada: “Profil Kebugaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Karate SMP Negeri di Kota Medan”.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka agar penelitian lebih terfokus dengan permasalahan yang diteliti. Maka dapat rumusan masalah dalam penelitian:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri di Kota Medan?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Medan?
3. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Medan?
4. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Medan?
5. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 23 Medan?
6. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 15 Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, tujuan umum penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri di Kota Medan.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 6 Medan

3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 8 Medan?
4. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Medan?
5. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 23 Medan?
6. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 15 Medan?

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat secara luas.

Maka peneliti berharap penelitian ini bermanfaat khususnya:

1. Bagi atlet, sebagai pedoman dalam latihan dan motivasi dalam tujuan peningkatan kualitas khususnya kebugaran jasmani atlet tersebut.
2. Bagi pelatih, sebagai acuan di masa yang akan datang dalam pembuatan program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atletnya.
3. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S-1 di Universitas Negeri Medan.