

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari – hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari – hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak berkerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang berlomba – lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua pekerjaan manusia. Orang yang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas – malasan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa merasa lelah berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting, terutama bagi siswa sekolah menengah atas, karena berkontribusi pada perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Sayangnya, tren gaya hidup modern menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik pada remaja. Penggunaan teknologi, seperti ponsel pintar dan komputer, sering kali menggantikan aktivitas fisik dengan kegiatan pasif seperti bermain game atau berselancar di media sosial.

Di sisi lain, tuntutan akademik juga menyebabkan siswa kurang memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, hingga penyakit kronis seperti hipertensi di kemudian hari.

Keadaan kurang gerak (*hipokinetik*) seperti tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai problematika kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa dewasa ini. Hal ini bukan karena orang dewasa ini kurang sehat, tetapi karena kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana karena sibuk dengan pekerjaan dan keluarga serta kedudukan dalam pekerjaan yang belum memadai yang mempengaruhi penghasilan. Karena kurangnya kesempatan untuk berolahraga, mereka umumnya menunjukkan perhatian pada olahraga dengan mendengarkan radio, atau menyaksikan pertandingan olahraga di televisi, membaca berita olahraga atau membicarakan berbagai olahraga.

Aktivitas pada remaja juga semakin meningkat dan sering disertai dengan perubahan pola konsumsi makanan. Puncak aktivitas seseorang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, umumnya seseorang sangat sibuk dengan kegiatan, baik yang Intra Kurikuler (kegiatan akademis) maupun kegiatan Ekstrakurikuler (di luar kegiatan akademis). Kegiatan kurikuler yang dilakukan antara lain adalah kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dan kegiatan yang serupa, sedangkan

kegiatan Ekstra Kurikuler meliputi kegiatan bermain, olahraga, serta kegiatan fisik lainnya. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah kegiatan olahraga yang dilakukan diluar jam tatap muka, dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga (Khayan Nurul, 2020). Ekstrakurikuler olahraga mulai diajarkan pada sekolah tingkat bawah sampai sekolah tingkat akhir. Adapun ekstrakurikuler yang dikembangkan disekolah ialah pecak silat. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki proporsi kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Kondisi seperti ini sangat memerlukan asupan gizi yang tinggi dan berkualitas.

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan indeks massa tubuh (IMT) telah dilakukan di beberapa negara, namun metode yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan dalam hal kombinasi olahraga dan adanya pengawasan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Pradono tahun 1998 pada usia 20-39 tahun warga Kebon Manggis, Jakarta Timur diperoleh hasil pengukuran VO_{2max} 50,2% termasuk kategori sangat kurang, 26,8% kurang, 15% cukup dan 7,7% baik. Penelitian ini dilakukan dengan program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 40 menit/sesi dengan intensitas sedang sampai vigorous dan edukasi dietetik. Subyek yang digunakan adalah anak dengan obesitas, dengan menggunakan nilai VO_2 maks sebagai parameter tingkat kesegaran kardiorespirasi. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari – hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis, sedangkan

bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal, dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Bedasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SD negeri desa sigara – gara tahun ajaran 2024 – 2025, ditemukan berbagai faktor dari kebugaran jasmani seperti sebagian siswa siswi kelas VI SD Negeri desa sigara – gara mudah merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Kurangnya minat berolahraga siswa.

Dari masa anak – anaka menuju remaja merupakan masa dimana seorang berada dalam kisaran umur 10- 12 tahun dan pada masa - masa ini terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Ketidak seimbangan emosional dan ketidak stabilan dalam banyak hal terdapat dalam masa ini. Ia mencari identitas diri karena pada masa ini statusnya tidak jelas, pola - pola hubungan sosialnyapun mulai berubah. Dirinya selalu ingin menjadi pusat perhatian, ia ingin menonjolkan diri, ia idealis, mempunyai cita - cita tinggi bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional.

Berdasarkan uraian di atas, beberapa faktor yang dapat mengakibatkan perubahan pada kebugaran jasmani seseorang. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada pengaruh kebiasaan berolahraga yang dijadikan fokus dalam meneliti pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dihitung dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Lebih lanjut peneliti membuat karya ilmiah dengan judul **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 101791 Tahun Ajaran 2025– 2026”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagai siswa kelas VI SD Desa Sigara-gara cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.
2. Kurangnya minat berolahraga siswa.
3. Kurangnya kepaahaman tentang olahraga.
4. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini pembatasan masalah dilakukan untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD desa sigara _ gara Tahun Ajaran 2025 – 2026 di tinjau dari kebiasaan berolahraga.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pada sub bab latar belakang masalah, dapat diuraikan sebagai berikut:

Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri desa sigara – gara Tahun Ajaran 2025– 2026 ditinjau dari kebiasaan berolahraga?

1.5. Tujuan Penelitian

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

Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN 101791 desa sigara-gara Tahun Ajaran 2025 – 2026.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Teoristis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

1.6.2 Praktis

Penyelesaian penelitian memiliki maksud untuk menuju manfaat yang dapat dirasakan serta diterapkan, diantaranya:

1. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk penelitian yang relevan.
2. Bagi sekolah nantinya akan menjadi referensi untuk dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani siswa nya.
3. Bagi guru, ketika hasil data yang sudah diambil serta dilaksanakan, agar bisa mengkonsep pembelajaran yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
4. Bagi siswa dapat menjaga kebugaran jasmani mereka agar meningkatnya semangat siswa untuk mau berolahraga bersama teman di sekolah.