

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia, Proses berolahraga dapat memicu peningkatan suhu tubuh dan memberikan sensasi kesegaran. Dengan melakukan olahraga secara teratur, tubuh akan terbiasa dengan aktivitas fisik dan membuat berbagai aktivitas sehari-hari terasa lebih ringan. (Sari, 2020).

Definisi olahraga juga tertera dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga merupakan, suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Faridah & Paramitha, 2022:4-5)

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang bertujuan untuk memfasilitasi peserta didik dalam mengeksplorasi potensi fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang teratur. Pendidikan jasmani merupakan media untuk pengembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan

penalaran, apresiasi nilai-nilai sosial, dan pembiasaan gaya hidup sehat agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang(Rihatno et al., 2024:1087).

Menurut Herlambang dalam Faridah dkk (2022:2) Aktivitas ritmik merupakan salah satu aspek yang ada dalam ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Aktivitas ritmik dengan berbagai macam materi di dalamnya, merupakan bentuk rangkaian pola gerak tarian aerobik berirama merupakan materi yang masih jarang diajarkan oleh guru penjas, hal ini disinyalir sebagian guru penjas yang belum kompeten dalam penguasaan materi dasar senam aerobik atau materi aktivitas ritmik lainnya.

Pendidikan jasmani (PJOK) merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskular, persepsi, kognitif, sosial, dan emosional) (Dewi & Faridah, 2022).

Menurut Darmawan (2017:145) Dengan pengelolaan pembelajaran yang baik nantinya akan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sesuai dengan salah satu tujuan penjas. Olahraga berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh (Perdana et al., 2023:209). Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur sehat atau tidaknya seseorang. Dimana syarat untuk memiliki tubuh yang bugar adalah dengan gaya hidup yang aktif. Kebugaran fisik sangat dibutuhkan oleh setiap jenjang umur.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik atau menjalani tugas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan atau kehabisan energi. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan lainnya setelah beristirahat dari aktivitas yang telah dilakukan sebelumnya. (Sinuraya & Barus, 2020, p. 21). Kebugaran jasmani memegang peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, bukan hanya untuk orang dewasa, tetapi juga bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

Menurut Giam dan Teh dalam Faridah dkk (2022:4) Kebugaran dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: 1. Yang berhubungan dengan kesehatan meliputi, a) Sehat (terhindar dari penyakit), b) komposisi tubuh (perbandingan massa tubuh dengan lemak), c) Nutrisi dan diet (unsur gizi dan pengaturan makanan), dan d) Rest dan Relaksasi (Istirahat dan pengisian waktu luang) 2. Yang berhubungan dengan Keterampilan meliputi; a) Daya tahan (*Endurance*), b) Kekuatan (*Strenght*), c) Kecepatan (*Speed*), d) Kelentukan (*Felxibility*).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas gerak (*psikomotorik*) yang didasarkan pada pengetahuan kognitif. Melalui kegiatan ini, individu juga dapat mengembangkan sikap afektif, seperti kedisiplinan, kejujuran, dan percaya diri, sekaligus memperkuat perilaku sosial dalam konteks kerja sama dan saling menolong. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat dipahami sebagai suatu proses pembelajaran yang terstruktur melalui aktivitas fisik, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Mustafa (2022:68-80) dinyatakan Pendidikan jasmani merupakan salah satu pelajaran wajib yang dilaksanakan di berbagai jenjang sekolah, mulai dari SD, SMP, hingga SMA/SMK. Oleh karena itu, untuk mengetahui makna pendidikan jasmani sebaiknya para pengajar harus mempelajari pengertian dari pendidikan jasmani itu sendiri. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Pendidikan Jasmani) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Alim et al., 2022:35).

Dalam penelitian Rohmah (2021:518) dinyatakan bahwa siswa dengan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani dan fisik yang lebih baik. Artinya, tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus di latih. Sekolah memiliki peranan penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didiknya sejak usia dini. Hal ini dikarenakan siswa biasanya cenderung mematuhi peraturan serta arahan dari guru mereka. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk dibiasakan dalam menjalani perilaku hidup bersih dan sehat, baik melalui kegiatan belajar di kelas maupun dalam praktik langsung di lingkungan sekolah dan rumah mereka sehari-hari. Melalui pembiasaan ini, diharapkan karakter dan kepedulian siswa terhadap kesehatan pribadi serta kebersihan lingkungan dapat terbentuk. Dengan demikian, siswa akan mampu menyebarkan nilai-nilai positif ini kepada orang lain di sekitarnya, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. (Ambarukmi P & Paramita, 2019).

Pada bagian ini, peneliti menjelaskan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa SMP, bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran, serta kondisi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 29 Medan saat ini. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa, Setelah melakukan observasi pada, senin 20 Januari 2025 di SMP NEGERI 29 MEDAN, peneliti mengamati secara langsung proses belajar mengajar di sekolah tersebut, dengan fokus utama pada kondisi fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Selama observasi berlangsung, peneliti menemukan beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa. 1), saat pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan aktivitas fisik. Ketika diminta berlari sebanyak dua putaran mengelilingi lapangan, terdapat siswa yang tampak kelelahan hingga akhirnya terjatuh. 2), pada hari kedua observasi, saat menjelang akhir sesi pembelajaran, peneliti mengelilingi lingkungan sekolah dan menemukan bahwa di kelas VIII 2, terdapat sekitar 4 hingga 6 siswa yang tertidur di dalam kelas, 3) Saat berlangsungnya kegiatan upacara, dua dari tiga siswa yang pingsan diketahui mengalami dehidrasi dan kondisi perut kosong, sementara satu siswa lainnya mengalami pingsan akibat terpapar cuaca panas.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Di SMP Negeri 29 Medan, pelaksanaan pembelajaran aktivitas gerak selama ini lebih banyak diarahkan pada permainan olahraga seperti

sepak bola, bola voli, dan atletik. Kegiatan tersebut umumnya dilakukan secara rutin di jam pelajaran PJOK dengan bentuk latihan dasar keterampilan, permainan, dan pertandingan sederhana. Hasil dari pelaksanaan pembelajaran ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mampu mengikuti dengan baik, namun ada pula yang kurang maksimal akibat keterbatasan sarana maupun perbedaan kemampuan fisik. Dampaknya, bagi siswa yang aktif sebagai atlet di luar sekolah, materi PJOK dapat mendukung peningkatan keterampilan dasar, tetapi bagi siswa yang kurang aktif, kebugaran jasmaninya belum berkembang secara optimal.

Selain itu, pengembangan kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 29 Medan" juga menjadi salah satu upaya sekolah dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Ekstrakurikuler yang rutin dilaksanakan antara lain sepak bola, bola voli, dan bulu tangkis, yang dijalankan dengan jadwal latihan setiap minggu dan dibimbing oleh guru pembina atau pelatih. Hasil dari kegiatan ekstrakurikuler ini terlihat dari adanya partisipasi siswa dalam kejuaraan antar sekolah maupun tingkat daerah. Dampak positifnya, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lebih terbiasa melakukan aktivitas fisik, memiliki kebugaran jasmani yang relatif lebih baik, serta mengembangkan kedisiplinan dan kerja sama. Namun demikian, bagi siswa yang tidak aktif mengikuti ekstrakurikuler, tingkat kebugaran jasmaninya cenderung lebih rendah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 29 Medan, terdapat beberapa faktor utama yang menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah maupun di luar sekolah. Permasalahan kebugaran jasmani siswa dapat disebabkan oleh faktor dari dalam maupun luar sekolah. Dari sisi internal sekolah, pelajaran PJOK sering kali belum sepenuhnya

mampu meningkatkan daya tahan dan kebugaran siswa secara menyeluruh, karena pendekatan pengajaran yang monoton dan kurang intensif.

Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana olahraga juga menghambat siswa dalam melakukan latihan fisik secara optimal. Beban akademik yang tinggi tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik membuat siswa mudah lelah dan kurang bugar. Kebiasaan duduk terlalu lama di kelas dengan pola pembelajaran yang pasif juga berdampak negatif terhadap kondisi fisik mereka dalam jangka panjang.

Sementara itu, dari faktor eksternal sekolah, banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik di rumah karena lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari, seperti menonton televisi atau bermain gadget. Pola makan yang tidak sehat dan tidak teratur, misalnya konsumsi makanan rendah gizi atau kebiasaan melewatkan sarapan, dapat menyebabkan tubuh lemas hingga berisiko pingsan. Selain itu, kurang tidur dan pola hidup tidak teratur juga membuat siswa mudah lelah serta sulit berkonsentrasi saat belajar. Tidak kalah penting, minimnya dukungan keluarga terhadap gaya hidup sehat, baik dalam hal kebiasaan berolahraga maupun menjaga pola makan, turut memengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak.

Fenomena tersebut mengindikasikan adanya keterkaitan antara kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kemampuan mereka dalam mengikuti pembelajaran. Hal ini menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan serta kesejahteraan siswa di sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berikut adalah identifikasi masalah yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini:

1. Pengetahuan siswa mengenai Gizi, Nutrisi, waktu makan, dan sistem pencernaan tubuh masih kurang menyeluruh.
2. Program kebugaran jasmani hanya tersedia dalam pelajaran PJOK istirahat dan masa pemulihan.
3. Diperlukan penyampaian edukasi yang lebih mendetail mengenai pentingnya waktu
4. Pentingnya iklim kompetisi dalam aktivitas fisik untuk menambah motivasi belajar dan meningkatkan cara berpikir siswa.
5. Belum ada nya data tingkat kebugaran jasmani.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti melakukan penelitian yang akan difokuskan pada masalah yang dihadapi oleh siswa kelas VIII Putra SMP Negeri 29 Medan terkait dengan tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik mereka.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis menetapkan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Rumusan masalah yang dimaksud adalah: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas kegiatan siswa SMP N 29 Medan Tahun Ajaran 2025/2026.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 29 Medan."

1.6 Manfaat Penelitian

Di harapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan dampak yang positif dan manfaat bagi berbagai pihak. Berikut adalah beberapa manfaat yang dimaksud:

1. Bagi Sekolah, Hasil penelitian dapat memberikan informasi yang berguna untuk meningkatkan program pendidikan jasmani di sekolah, sehingga lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran siswa.
2. Bagi Guru, Penelitian ini dapat membantu guru memahami tingkat kebugaran jasmani siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, sehingga guru dapat menyesuaikan pendekatan pengajaran sesuai dengan kebutuhan siswa.
3. Bagi Siswa, Siswa akan lebih memahami pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, yang dapat mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik.
4. Manfaat Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat memperluas wawasan peneliti mengenai kebugaran jasmani, faktor-faktor yang mempengaruhi, serta hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan siswa SMP N 29 MEDAN dan Melalui proses penelitian, peneliti dapat mengasah keterampilan dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis data penelitian, yang sangat berharga untuk penelitian di masa depan.