

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga memiliki peranan baik, karena ketika berolahraga, tubuh manusia akan mengalami perubahan kondisi. Selama berolahraga, suhu tubuh akan meningkat, dan setelahnya tubuh akan merasa segar. Melalui latihan rutin, semua aktivitas akan terasa lebih mudah karena tubuh telah terbiasa bergerak. Pelajaran olahraga berfungsi sebagai sarana dan meningkatkan kesegaran tubuh peserta didik.

Pendidikan jasmani melibatkan penggunaan aktivitas fisik atau gerakan sebagai metode pembelajaran. Dalam proses ini, sikap bagus, rasa pede, dan juga beaktifitas sosial dengan kolaborasi dan saling bantu-membantu dapat diperkuat. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah menumbuhkan sikap seseorang dengan cara partisipasi teratur dalam kegiatan olahraga. Dengan melibatkan aktivitas fisik secara teratur, kondisi fisik secara keseluruhan dapat meningkat. Hal ini juga berkontribusi pada kebugaran jasmani siswa dan inti penting keseluruhan. Di zaman kemajuan peradaban saat ini, kesuksesan sistem dihubungkan dengan pendidikan yang diatur oleh suatu negara. (Junaedi 2015: 834).

Banyak siswa yang kurang berminat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, yang memunculkan keprihatinan terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka. Salah satu faktor penyebabnya adalah kemajuan teknologi yang pesat pada zaman sekarang. Perkembangan teknologi yang cepat ini menyebabkan

banyak pelajar lebih memilih menghabiskan waktu mereka dengan bermain game bersama teman-teman, sehingga minat mereka terhadap olahraga menurun. Dampaknya adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani mereka, yang pada akhirnya memengaruhi kinerja siswa dalam belajar yang tidak optimal. Menurut Kurnianto (2015:117), kebugaran jasmani merujuk pada kondisi di mana seseorang mampu melakukan aktivitas dengan maksimal tanpa merasa terlalu lelah.

Menurut Cale & Haris (2018), *Although physical fitness tests have been administered in schools for many years, the topic of physical fitness testing has been debated and the value of measuring children's physical fitness levels has been questioned.* Artinya Meskipun tes kebugaran jasmani telah diselenggarakan di sekolah selama bertahun-tahun, topik pengujian dalam menguji kebugaran jasmani telah diperdebatkan dan nilai pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk anak-anak telah dipertanyakan. Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam perkembangan fisik dan kesehatan siswa. Menurut Siregar (2022:46), Menurut Agustin (2021) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan lainnya serta sebagai penunjang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. kebugaran jasmani yang baik berperan dalam meningkatkan konsentrasi, daya tahan tubuh, serta prestasi akademik siswa. Pendapat tersebut sejalan dengan realitas bahwa kebugaran jasmani siswa masih belum mencapai tingkat yang optimal, yang perlu diperhatikan. Banyak siswa yang kurang menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani, yang menyebabkan mereka sering mengalami kelelahan,

baik saat beraktivitas olahraga di luar kelas maupun saat beraktivitas belajar di dalam kelas.

Tindakan dalam penulisan ini didasari dari permulaan pengamatan dan data dari laporan *Sport Development Index* (SDI) 2023. Peneliti melakukan observasi di satu sekolah yang menjadi subjek penelitian, dengan mewawancarai 1 guru olahraga di setiap sekolah tersebut. Wawancara tersebut membahas kondisi siswa saat melakukan aktivitas olahraga, banyak siswa mengalami penurunan semangat sehingga jarang aktif berperan untuk olahraga. Beberapa alasan yang disebutkan adalah banyak siswa yang tidak sarapan pagi dan memilih untuk makan di sekolah selama istirahat. Akibatnya, siswa yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani pada jam pertama mengalami kondisi fisik yang buruk, yang membuat mereka mudah lemas dan lelah.

Selanjutnya, masalah juga terkait dengan minat siswa yang rendah dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Setelah guru mengajar materi olahraga, guru PJOK memberi izin kepada siswa untuk melakukan aktivitas olahraga apa pun sebagai jam bebas. Misalnya, lomba lari, sepak bola, atau bola voli. Namun, kenyataannya, siswa lebih memilih kembali ke dalam kelas dan bermain game bersama teman sekelas, daripada berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Saat peneliti menanyakan data TKJI kepada guru tersebut, belum ada hasil yang tersedia karena belum ada pelaksanaan tes yang telah diterapkan guru kepada mereka. Dalam masalah ini, siswa tidak memperhatikan baiknya menjaga kesehatan badan, sehingga mereka sering mengalami kelelahan aktivitas ke luar kelas, tetapi aktivitas belajar di dalam kelas.

Fakta ini sejalan dengan laporan nasional *Sport Development Index* (SDI) Tahun 2023, Laporan tersebut menyatakan anak usia 10-15 tahun sebanyak 1.578 anak yang tersebar di 34 provinsi, menunjukkan mereka memiliki kebugaran jasmani kategori baik/lebih hanya sebesar 6,79%, sementara itu kategori kurang dan kurang sekali sebesar 77,12%. Sementara remaja usia 16-30 tahun sebanyak 3.820 remaja yang tersebar di 34 provinsi, menunjukkan mereka memiliki kebugaran jasmani kategori baik/lebih hanya sebesar 5,04%, sementara itu kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,55%. Dan seiring waktu tren penurunan tersebut terus terjadi, seperti di tahun 2022, yang diukur dengan sembilan dimensi, menunjukkan penurunan skor sebesar 32 poin dari capaian tahun 2021.

Capaian tersebut termasuk dalam kategori rendah pada skala 0,00-1. Hal ini membuktikan bahwa intervensi kebijakan dan program yang dilakukan belum memberikan dampak signifikan pada perubahan yang diharapkan. Meskipun terbitnya UU No. 11 Tahun 2022 sebagai revisian dari UU No. 3 Tahun 2005 sebagai Undang-Undang Keolahragaan disebut awal kemajuan yang baik dalam penyelenggaraan olahraga di Indonesia, namun ironisnya, capaian pembangunan keolahragaan dalam tiga dekade terakhir mengalami penurunan dalam beberapa aspek. Dalam undang-undang tersebut, olahraga masyarakat didefinisikan sebagai kegiatan yang senang dilakukan untuk berolahraga masyarakat. Inti dari undang-undang tersebut adalah bahwa olahraga masyarakat harus berkembang baik sesuai aturan nilai dalam peraturan budaya pada masyarakat ditempat tersebut, agar masyarakat dapat melakukan

olahraga dengan senang sehingga masyarakat menerapkan hal tersebut kedalam kehidupan nya. Pasal 1 ayat 12 dari UU No. 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat dilakukan dengan tujuan untuk menyebarkan olahraga sebagai upaya meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial. Namun, tingkat kebugaran siswa terus mengalami penurunan dari waktu ke waktu. Laporan SDI tersebut mencatat bahwa kesegaran raga pelajar masuk kepada kategori yang kurang dan juga termasuk pada kategori kurang sekali, sebesar 82,7% untuk SD/ sederajat, 85,8% untuk SMP/ sederajat, dan 83,9% untuk SMA/ sederajat. Kondisi ini sangat memprihatinkan, terutama dalam upaya mencapai target Indonesia Emas pada tahun 2045. Data tersebut menunjukkan dengan jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia masih rendah.

Kebugaran jasmani memainkan peran yang penting bagi siswa karena mereka sedang mengalami perkembangan intelektual dan fisik yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengarahkan upaya peningkatan kebugaran jasmani di sekolah guna mendukung tindak lanjut belajar yang baik dan cermat. Ketika peserta didik memiliki kondisi tubuh yang amat baik, mereka cenderung lebih mampu menjalankan tugas dan kewajiban mereka dengan baik pula.

Hasil penelitian Rohmah (2021:518) mengungkapkan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif memiliki kondisi raga dan tubuh dengan keadaan lebih optimal. Temuan ini menekankan pentingnya kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang signifikan dan memerlukan latihan yang

tepat. Berdasarkan penjabaran yang sudah dicantumkan, ketertarikan telah muncul untuk mencari data lebih dalam terhadap kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka penulis memilih judul **“Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Namorambe Di Kabupaten Deli Serdang”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Seperti latar belakang yang kita lihat dapat kita ketahui masalah tersebut antara lain:

1. Belum ditemukan data terhadap kondisi kebugaran fisik peserta didik di SMA Negeri 1 Namorambe Di Kabupaten Deli Serdang.
2. Kurang nya kepedulian siswa laki-laki dalam berolahraga sehingga kurang nya tingkat kebugaran jasmani yang mengakibatkan gampang lelah dalam melakukan aktivitas.
3. Terlalu banyak menggunakan media elektronik, diantaranya seperti smartphone untuk mengakses *game* (permainan) bersama teman nya sehinggajarang berolahraga yang berdampak buruk terhadap kebugaran jasmani nya.

1.3. Pembatasan Masalah

Dalam penulisan yang ingin diteliti, diterapkan batasan pada kaitan sehingga penulisan lebih tertuju kepada permasalahan. Berdasarkan identifikasi permasalahan, maka konflik dibatasi pada kategori jenis kelamin laki-laki kelas XI di jenjang sekolah menengah atas menggunakan instrumen TKJI usia 16-19 tahun pada siswa SMA Negeri 1 Namorambe Di Kabupaten Deli Serdang.

1.4. Rumusan Masalah

Didasari pada permasalahan, serta ruang lingkup konflik yang terjadi diatas, maka pada bagian rumusan terkait konflik dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Namorambe Di Kabupaten Deli Serdang?.

1.5. Tujuan Penelitian

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

Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Namorambe Di Kabupaten Deli Serdang.

1.6. Manfaat Penelitian

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