

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran yang terdiri dari kebugaran kardiovaskular dan kebugaran otot berhubungan erat dengan aktivitas gerak, berbagai masalah kesehatan jasmani dan mental. Kebugaran yang rendah sangat terkait dengan penyakit kardiovaskular dan kondisi kesehatan secara menyeluruh. Kebugaran mengacu pada kapasitas sistem peredaran darah dan pernapasan untuk memasuk oksigen ke mitokondria otot rangka untuk produksi energi yang dibutuhkan selama aktivitas fisik. Kebugaran merupakan penanda penting kesehatan fisik, mental, serta indikator seseorang mudah atau tidaknya terkena penyakit di masa muda atau lebih dekatnya pada masa anak-anak. Kebugaran juga memiliki hubungan yang sangat positif dengan kebugaran otot, indikator perilaku kesehatan dan risiko kesehatan secara psikologis pada anak-anak dan remaja. Angka kesakitan lebih rendah pada individu dengan kebugaran otot yang tinggi dibandingkan dengan individu dengan kebugaran otot rendah. Kebugaran juga sering dikaitkan dengan dengan aktivitas fisik yang dimana aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik. Menurut (Apri, dkk 2010: 213) Kebugaran juga merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap kondisi fisiologis tubuhnya dan mampu mencegah dari

berbagai jenis penyakit. Kebugaran juga menjadi salah satu indikator capaian pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang juga berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup dan pencegahan penyakit pada siswa (Arifin, 2018: 150). Siswa yang bugar memiliki lebih banyak energi dan kebebasan dalam menggerakkan tubuhnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan di kalangan anak-anak dan remaja. Kebugaran jasmani yang buruk dan tingkat aktivitas fisik yang rendah pada anak-anak dijadikan sebagai indikator awal angka kesakitan di usia remaja dan dewasa lebih tinggi. Khusus pada anak – anak yang dimana orang tua berperan penting ,tetapi kesadaran untuk hidup bugar masih relatif rendah dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga juga belum bergerak kearah kriteria baik. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia masih dalam kategori rendah. Hal ini dibuktikan dari hasil temuan yang telah dilakukan KEMENPORA di wilayah Pulau Jawa dan Pulau Sumatera yang melaporkan bahwa rata-rata indeks kebugaran jasmani masyarakat pada tahun 2021 adalah 0,29. Artinya, level atau posisional relatif kebugaran jasmani berada pada level 29 % dari kondisi masyarakat itu rendah. Sementara itu WHO menyatakan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun pada tahun 2023 menderita kelebihan berat badan atau obesitas, 19% anak laki-laki serta 18% anak perempuan kelebihan berat badan (WHO, 2023: 80). Dalam kurun waktu tahun 2018-2023 sebanyak 33 negara melaporkan data anak yang mengalami obesitas sebanyak 29% dari total sampling sebanyak 411.000 anak usia 7-9 tahun, secara keseluruhan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak laki-laki adalah 31%, sedangkan pada anak perempuan adalah 28% (WHO, 2023: 85).

Obesitas atau kelebihan berat badan di dunia lebih menonjol dikalangan anak laki-laki berbanding terbalik dengan tingkat obesitas di Indonesia, di Indonesia pada tahun 2019 berdasarkan diagnosis dokter menunjukkan bahwa laki-laki memiliki prevalensi sebesar 1.2%, sedangkan perempuan memiliki prevalensi sebesar 1.8%. Selain itu, terdapat perbedaan prevalensi antara daerah perkotaan dan pedesaan, dimana prevalensi obesitas di daerah perkotaan sejumlah 1.9% namun di daerah pedesaan sebesar 1.0%. Di ruang lingkup olahraga pendidikan, di mana objek garapannya adalah anak-anak hingga dewasa muda yang merupakan usia emas, ada indikasi bahwa olahraga pendidikan belum berkontribusi optimal dalam mendukung implementasi dalam upaya meningkatkan kebugaran masyarakat khususnya di kalangan anak-anak (Priadana, 2023: 51). Terkait dengan penyiapan generasi emas menuju Indonesia Emas 2045, masalah kebugaran jasmani menjadi persoalan yang sangat krusial. Seperti halnya kapasitas kognitif dan intelektual, kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan *intangible asset* yang ada pada individu dan merupakan modal yang paling mendasar dari manusia. Secara sederhana, kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk mengatasi tuntutan hidup rutin dan non rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani dalam konteks tersebut diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas secara produktif dengan efisien dan berkontribusi terhadap kualitas hidup.

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan tahun 2023 terhadap 1.578 anak usia 10-15 tahun yang tersebar di 34 Provinsi, menemukan fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sungguh memprihatinkan. Mereka yang memiliki kebugaran jasmani masuk kategori baik atau lebih hanya 6,79%. Sementara itu, anak-anak yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 77,12%. Kondisi yang lebih memprihatinkan terjadi pada remaja usia 16-30 tahun

(KEMENPORA, 2023: 15). Pengukuran yang dilakukan terhadap 3.820 remaja usia 16-30 tahun yang tersebar di 34 Provinsi tahun 2023 menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik/lebih hanya sebesar 5,04%. Sementara itu, remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,55%. Menurut data SUSENAS tahun 2023, tren penurunan tersebut terus terjadi khususnya pada Provinsi Sumatera Utara, yang memiliki presentase angka kesakitan 16,59% yang tidak sesuai dengan target penurunan yaitu menjadi 14,40%. Angka kesakitan pada anak mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir, dimana dari angka kesakitan yang ada di Sumatera Utara yaitu 16,59% terdiri dari beberapa jenis penyakit yang dialami anak-anak yaitu, diare (2,14%), asma (1,68%), obesitas (5,34%), demam (4,73%), dan influenza (2,7%). Kebugaran jasmani memberikan kekuatan bagi suatu bangsa. Hanya warga negara yang sehat dan mampu bekerja secara produktif yang dapat memberikan kontribusi nyata kepada negara. Karena itu, setiap orang harus dikembangkan kebugaran jasmaninya agar hidup bahagia dan efektif. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk hidup secara penuh dan seimbang. Orang yang memiliki kebugaran secara total memiliki pandangan yang sehat dan bahagia terhadap hidup. Kebugaran merupakan keniscayaan bagi kaum pemuda, agar mereka memiliki ketahanan tidak saja fisik tetapi juga mental.

Dalam beberapa tahun pasca covid-19 melanda, presentase kehadiran siswa di sekolah mengalami penurunan yang disebabkan oleh beberapa macam hal terutama dengan alasan sakit di SD Negeri yang ada di Desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan Medan Utara, dimana Medan Utara sendiri merupakan kawasan pesisir dan Kawasan Industri Medan (KIM). Kehidupan masyarakat disekitar Desa Payabakung

Medan Labuhan tidak seperti lingkungan SDN daerah Perkotaan yang jauh lebih tertata dengan baik dikarenakan letak geografis dan kultur masyarakat disekitarnya.

Dari hasil wawancara dengan beberapa guru SD yang ada di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan ditemukan bahwa sudah ada beberapa upaya dari guru PJOK untuk memberikan pemahaman akan budaya hidup sehat melalui pembelajaran sehari-hari serta upaya melakukan kegiatan fisik dari pembelajaran PJOK di sekolah, akan tetapi tingkat kepedulian siswa dan orang tua siswa masih cukup rendah. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh masalah kehidupan sosial disekitar yang masih banyak berstatus sebagai masyarakat kurang mampu. Atas dasar tersebut kepedulian siswa dan orang tua siswa akan upaya hidup sehat menjadi rendah sehingga banyak siswa yang rentan akan penyakit. Berdasarkan data di atas, didukung dengan data observasi dan wawancara di beberapa lokasi SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan selama 2 kali, dimana beberapa sekolah tersebut belum bisa banyak berkontribusi optimal dalam mendukung kebugaran siswa. Pernyataan tersebut di peroleh dari hasil wawancara dengan Guru Kelas yang ada di SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan, hasil wawancara dengan guru yang kelas yang dilakukan untuk mendata dan melihat persentase kehadiran siswa dalam 3 bulan terakhir. Data yang di ambil ialah data Absensi siswa yang tidak masuk ke sekolah dengan alasan sakit. Dalam 3 bulan terakhir persentase siswa yang tidak hadir ke sekolah karena sakit ialah 2,80 %, yang dimana angka tersebut dibuktikan dengan surat sakit dan izin dari orang tua siswa ke guru masing masing, yang kemudian laporan guru kelas yang di akumulasikan dalam bentuk persentase setiap bulannya oleh Guru BK di sekolah tersebut. Kemudian, dari hasil wawancara dengan guru kelas dan hasil persentase kehadiran yang didapatkan beberapa keterangan anak sakit sehingga

tidak masuk sekolah, data yang diperoleh didapati jenis sakit anak yang sering terjadi ialah demam, diare, penyakit bawaan lahir yang kambuh (Asma).

Olahraga pendidikan idealnya merupakan suatu paket komplit yang berperan penting dalam usaha pembentukan fisik serta penanaman karakter yang kuat kepada siswa melalui dimensi yang tercakup di dalam olahraga pendidikan yaitu mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang yang berkaitan dengan gerak seseorang, perkembangan fisik dan psikis seseorang, pendidikan jasmani merupakan proses dalam pendidikan yang dimana memanfaatkan aktivitas fisik dan menghasilkan suatu perubahan secara utuh dan menyeluruh disetiap masing masing individu manusia, baik dari segi fisik, mental dan emosional.

Menurut (Suhajana, 2013: 210) pendidikan jasmani juga dapat mempengaruhi manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup. Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan badan identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap tercipta kesehatan jiwa, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani dan rohani harus di miliki oleh setiap individu, agar dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan. ketika dalam gaya hidup seseorang dalam kondisi kurang dalam melakukan aktivitas gerak maka akan berakibat kondisi tubuh menjadi kurang stabil .

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang. Sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kebugaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, seperti: konsentrasi tinggi, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit, Hasilnya kebugaran jasmaninya menurun dan siswa tidak siap dalam mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru yang menyebabkan hasil belajarnya kurang maksimal. Banyak manfaat yang yang ditimbulkan dari pendidikan jasmani bagi anak-anak usia sekolah dasar. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dengan demikian aktivitas jasmani dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, dan darah bersirkulasi lebih lancar. Dampak lebih lanjut dari kondisi tersebut adalah meningkatnya kebugaran dan status kesehatan. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang sehingga terbebas stress. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, fisik, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kondisi kesehatan dan pencegahan dari penyakit, baik di dalam maupun di luar kelas. Perilaku yang didapatkan melalui program sekolah tidak hanya sebatas dilingkup tersebut faktor dari luar sekolah juga berpengaruh terhadap perkembangan karakter dan perilaku anak. Dengan demikian, anak merasa diperhatikan, sehingga semakin termotivasi untuk melakukan aktivitas jasmani.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan guru PJOK mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini belum ada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan belum pernah melaksanakan pengecekan tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan para guru tersebut kurang begitu memahami dan berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari dan item item tes yang di gunakan tidak baku dan tidak punya norma yang tetap. Selanjutnya dari pengamatan, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan anak usia sekolah dasar di SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus penelitian peneliti ialah “Analisis tingkat Kebugaran Jasmani dengan Angka Kesakitan pada Siswa Sekolah Dasar di SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan”. Penelitian ini dibuat untuk mengetahui apakah ada hubungan kebugaran jasmani dengan angka kesakitan pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan. Maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan?
2. Bagaimana angka kesakitan pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan ?
3. Apakah aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan tercukupi ?

4. Apakah pembelajaran PJOK di sekolah sudah memenuhi aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan ?
5. Bagaimana peran orang tua dalam menjaga kondisi kebugaran dan kesehatan anaknya?
6. Bagaimana kondisi status gizi pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan baik di rumah dan di sekolah ?
7. Bagaimana kondisi ekonomi, sosial, dan lingkungan tempat tinggal pada siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan ?
8. Bagaimana pihak sekolah dan orang tua menyikapi angka kesakitan siswa sekolah dasar desa Payabakung Medan Labuhan yang masih tinggi ?
9. Bagaimana hubungan kebugaran dan angka kesakitan pada siswa sekolah dasar di SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan?

1.3 Batasan Masalah.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti akan memberikan batasan masalah dalam penelitian adalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di desa Payabakung Medan Labuhan dengan angka kesakitan pada siswa sekolah dasar di desa Payabakung Medan Labuhan.

1.4 Rumusan Masalah.

Berdasarkan batasan masalah yang ada di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di SD Negeri di desa Payabakung kecamatan Medan Labuhan ?.
2. Bagaimanakah angka kesakitan pada anak di SD Negeri di desa Payabakung kecamatan Medan Labuhan ?.

3. Adakah hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan pada anak usia sekolah dasar di SDN desa Payabakung kecamatan Medan Labuhan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah melihat angka kebugaran siswa dengan angka kesakitan siswa, dan memberikan referensi tes kebugaran siswa pada Guru di sekolah dasar SD Negeri di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan ialah sebagai berikut:

1. Untuk melihat dan mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan
2. Untuk melihat dan mengetahui angka kesakitan pada anak usia sekolah dasar di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan
3. Memperoleh hasil data yang menyeluruh tentang kaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan angka kesakitan pada anak usia sekolah dasar di desa Payabakung Kecamatan Medan Labuhan

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah

1. Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan bermanfaat sebagai acuan penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap angka kesakitan pada peserta didik.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Dengan melakukan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang dunia pendidikan dan menambah bekal untuk menjadi calon pendidik. Syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan kualitas pendidikan, khususnya dalam pemenuhan aktivitas fisik dan kebugaran para siswa siswi guna meningkatkan kondisi kesehatan para peserta didik di sekolah

c. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran untuk menumbuhkan semangat belajar peserta didik dan dapat mengetahui dan melaksanakan tes kebugaran siswa secara berkala.