

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). Pembelajaran merupakan proses pendidikan dan transformasi ilmu dari pendidik kepada peserta didik. Proses ini harus dapat menarik peserta didik sehingga kegiatan pembelajaran diminati dan disenangi peserta didik (Eva Faridah, 2024)

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Prakoso, D. A., & Sembiring, I. (2022).

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)

Menurut WHO (2021), olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi secara teratur dapat meningkatkan kapasitas jantung dan paru-paru, serta mengurangi risiko penyakit kronis.

Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia sudah dilakukan sejak dini untuk dapat memperkenalkan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintahan dalam Undang-undang Republik Indonesia (RI) nomor 11 pada tahun 1989 berisi sistem pendidikan nasional. Pernyataan tersebut semakin memperjelas bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan mempunyai peran dan fungsi yang strategis dalam mengembangkan anak didik secara komprehensif.

Efikasi efektif pembelajaran campuran sebagai cara mengajar dan belajar telah menarik perhatian banyak guru, administrator dan peneliti dibidang pendidikan jasmani. (Nasution, U., & Ilham, Z. (2021, November).

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, R., & Faridah, E. 2022)

Hidup sehat diinginkan setiap manusia karena dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik produktifitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga akan lebih meningkat. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan pendorong utama untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa. Begitu halnya dengan para siswa/siswi SMP Negeri 29 Medan, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar. Siswa saat mau berangkat ke sekolahpun sangat beraneka ragam ada yang menggunakan angkot, berjalan kaki, serta di antar orang tuanya dan juga ada yang menggunakan motor sendiri. Kehidupan siswa setelah pulang sekolah beranekaragam seperti bermain bola voli, sepak bola, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksploritasi gerak. Bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya.

Kebugaran fisik adalah dasar untuk melakukan aktivitas ,oleh karena itu kebugaran fisik sangat diperlukan bagi manusia ,karena untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari manusia membutuhkan tingkat kebugarn fisik supaya semua pekerjaan dapat dilakukan dengan baik. (Putri, M., Manalu, N., Hutabarat, L., Hutapea, G., & Jojor, R. (2024).

Pembelajaran pengalaman melalui olahraga, permainan, dan gerakan fisik merupakan inti dari pendidikan jasmani yang efektif. (Dewi & Verawati, 2021) mencatat bahwa pembelajaran semacam ini berakar pada partisipasi aktif, di mana

siswa memperoleh pemahaman langsung tentang konsep-konsep seperti permainan yang adil, usaha, disiplin, dan pemikiran strategis.

Setelah peneliti melakukan observasi pada hari Jumat-Sabtu, 7-8 November 2025 di SMP Negeri 29 Medan, sesuai dengan topik penelitian. Peneliti fokus pada proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah tersebut, lebih spesifiknya memperhatikan kondisi fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi di sekolah banyak siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang optimal, seperti mudah lelah saat beraktivitas, emosional yang mudah labil, rendahnya antusiasme dalam kegiatan fisik, dan ada juga beberapa siswa masih memiliki kelemahan dalam daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan yang sangat rendah.

Hasil observasi diatas yang peneliti lakukan selama 2 hari menyimpulkan bahwa letak persoalan ada pada kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Maka dengan itu peneliti ingin menindak lanjutin hasil observasi pada siswa SMP Negeri 29 Medan.

Hal ini bisa berakibatkan buruk, karena dapat menjadikan anak malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak seusia sekolah menengah pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi ada beberapa siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler, hal itu dikarenakan siswa dan orang tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani

juga dapat mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mengikuti pembelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani karena di sekolah SMP Negeri 29 Medan karena di sekolah tersebut belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik sehingga tingkat kebugaran jasmani belum diketahui oleh guru maupun siswa, dan penulis memilih untuk mengadakan tes terhadap kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemaparan diatas penulis perlu adanya evaluasi melalui tes pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab dari permasalahan yang terjadi dikalangan remaja khususnya di sekolah SMP Negeri 29 Medan supaya dapat mengetahui “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 29 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ditemukan tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang terkait dengan penelitian yang akan dilaksanakan:

1. Belum mengertinya siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah (Ekstrakurikuler).
2. Perkembangan teknologi membuat siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

3. Pengetahuan siswa mengenai Gizi, Nutrisi, waktu makan, dan sistem pencernaan tubuh masih kurang menyeluruh
4. Belum diketahuinya profil tingkat kebugaran pada siswa kelas VIII putra di SMP Negeri 29 Medan

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya yang diteliti, maka peneliti membatasi permasalahan hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu: untuk mengetahui “ Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas VIII putra di SMP Negeri 29 Medan “.

1.4 Rumusan Masalah

“Bagaimana Survei Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan ?“.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang ditemukan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 29 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dan perimbangan pada penelitian selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi banyak orang lain.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran pada siswa tentang seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya.

