

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan suatu bagian yang sangat penting bagi kehidupan seseorang. Kebugaran jasmani erat berhubungan dengan kesegaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual mampu berbuat sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya. Seseorang yang memiliki kesegaran keseluruhan adalah individu yang berpandangan sehat dan segar pada kehidupan masa depannya. (Kljajević et al., 2022) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan suatu pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, melainkan sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Salah satu peranan penting kebugaran jasmani yaitu dalam menentukan produktivitas tenaga kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya. Bagi peserta didik kebugaran jasmani memiliki manfaat yaitu untuk meningkatkan motivasi dan kemampuan untuk belajar.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkontribusi pada kemampuan untuk berfungsi dengan efisien dan efektif dalam melakukan aktivitas fisik. Mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi dalam kebugaran jasmani, (Lutan, 2005) menjelaskan tentang beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, diantaranya : “a). Faktor Biologis, b). Faktor Psikologis, c). Faktor Lingkungan, d). Faktor Fisikal, e). Faktor Motivasi, f). Faktor Latihan”. Menurut (Djoko, 2021), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari tiga faktor, yaitu faktor makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga. Adapun beberapa pendapat ahli yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Untuk mencapai pola hidup yang sehat ada tiga aspek yang harus terpenuhi, yaitu : a). Mengatur makanan, b). Mengatur istirahat, c). Dan melakukan aktivitas

(berolahraga). Faktor-faktor dari kebugaran jasmani tersebut, ada kemampuan untuk menilai tingkat kebugaran fisik seseorang dengan komposisi tubuh yang ideal, daya tahan kardiorespirasi yang baik, kelenturan yang baik, serta daya tahan dan kekuatan otot yang baik. Beberapa cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti bersepeda, jalan kaki, jogging, dan aktivitas lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam Azizin, 2014: 18).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan untuk menjaga kesehatan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Aktivitas fisik melibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas fisik diasumsikan sangat penting bagi manusia untuk keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebihan. Jika seseorang melakukan aktivitas secara teratur, seseorang tersebut dapat memperoleh berbagai manfaat kesehatan yang penting bagi tubuh. Seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan kardiovaskuler, dan membantu mengontrol berat badan.

Aktivitas fisik memiliki kaitan yang erat dengan kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik adalah kunci untuk penentu penggunaan tenaga dan dasar untuk tenaga yang seimbang. Hasil penelitian dari (Erliana & Hartoto, 2023) menyatakan bahwa aktivitas fisik berdampak positif terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Dari hasil penelitian tersebut terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Kebugaran jasmani sangat diperlukan manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan (Prakoso & S., 2015). Maka dari itu kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Aktivitas fisik yang tepat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Melihat hasil penelitian menunjukkan jika banyak anak yang mempunyai aktivitas fisik rendah, hal tersebut sebanding dengan kebugaran jasmani yang sangat rendah. Namun, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan

kebugaran jasmani. Salah satunya penelitian dari (Suryadinata, 2020) yang menyampaikan bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Hasil ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Wiarto (2013) mengungkapkan tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, genetik, makanan, merokok. Lingkungan yang tidak mendukung aktivitas fisik, seperti transportasi yang tidak ramah lingkungan atau kurangnya fasilitas olahraga, dapat mempengaruhi aktivitas seseorang. Adapun faktor psikologis seperti kecemasan, dan depresi dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Dalam hal ini, penting untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan melakukan tindakan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seperti gaya hidup sehat, serta melakukan latihan fisik dan olahraga secara teratur.

Kebugaran jasmani dapat dikategorikan menjadi dua bagian yaitu kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kebugaran jasmani untuk keterampilan.

1. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi: (a) Daya Tahan Jantung Paru (*kardiorespirasi*), (b) Kekuatan Otot, (c) Daya Tahan Otot, (d) Kelentukan (*Fleksibilitas*), (e) Komposisi Tubuh.
2. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi: (a) Kelincahan, (b) Keseimbangan, (c) Koordinasi, (d) Daya Ledak, (E) Waktu Reaksi dan (f) Kecepatan.

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik atau kegiatan jasmani maupun rohani yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal bagi setiap individu. Gizi juga berpengaruh dalam mempertahankan dan memperkuat daya tahan tubuh. Pola makan dan tingkat konsumsi zat gizi yang seimbang dapat tercermin pada status gizi yang baik, dimana proporsi antara massa otot dan lemak ideal. Status gizi merupakan salah satu komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Status gizi adalah suatu kondisi keadaan tubuh seseorang sebagai hasil dari asupan makanan yang dimakan dengan keseimbangan kebutuhan tubuh dan pengeluaran akibat aktivitas tubuh (Buanasita, 2022). Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu faktor makanan dan kesehatan. Keadaan gizi seseorang dapat

dikatakan baik bila terdapat keseimbangan antara perkembangan fisik dan perkembangan mental intelektual.

Status gizi yang baik akan mencerminkan kualitas fisik yang baik. Status gizi yang kurang akan mencerminkan fisik yang rendah dan akan memberikan dampak pada tingkat kebugaran jasmani. Status gizi yang baik juga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani. Status gizi tidak hanya dipengaruhi dari berat badan dan keseimbangan energi tetapi juga dipengaruhi komposisi tubuh dan kondisi klinis (Nugraha & Wibowo, 2021). Status gizi pada seseorang sangat penting karena kebugaran jasmani dapat dilihat dari status gizi. Salah satu faktor yang mendukung kebugaran jasmani seseorang adalah pemenuhan gizi pada setiap individunya. (Dzahabiyyah & Nurhayati, n.d.) di dalam jurnalnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Salah satunya penelitian dari Munawaroh (2022) yang menyatakan hasil analisis tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman. Hasil penelitian didapatkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran peserta didik yaitu faktor asupan makanan seperti memenuhi kebutuhan gizi dari peserta didik. Status gizi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tinggi dan berat badan peserta didik. Peserta didik dengan tinggi dan berat badan ideal lebih lincah dan lebih aktif daripada yang lain. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti aktivitas fisik, faktor lingkungan, dan faktor psikologis. Dengan menjaga status gizi yang baik dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta melakukan aktivitas fisik secara teratur tetap penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil dari beberapa referensi yang telah dikaji, maka belum diketahui secara pasti hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, status gizi dengan kebugaran jasmani,

dan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani terutama di kota Tasikmalaya ini.

SMP Negeri 12 Tasikmalaya merupakan sekolah menengah pertama yang berada di Jalan Perintis Kemerdekaan No. 285 Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. Secara geografis, SMPN 12 Tasikmalaya berada di tengah-tengah lingkungan masyarakat yang cukup ramai karena masih termasuk di tengah wilayah kota Tasikmalaya. Jumlah keseseluruhan siswa SMPN 12 yaitu 1071 siswa yang terdiri dari 552 siswa laki-laki dan 519 siswa perempuan. Kisaran usia pada kelas 7, 8, dan 9 adalah 13-15 tahun. Diketahui bahwa di SMPN 12 Tasikmalaya terdapat berbagai karakteristik siswa dengan berbagai macam postur tubuh, antara lain: gemuk, kurus, tinggi, dan pendek. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan. Siswa yang memiliki postur tubuh yang tidak ideal selalu mengalami kelelahan dalam melaksanakan tugas gerak, dalam hal tersebut peranan status gizi sebagai salah satu hal pembentuk postur tubuh yang mempengaruhi faktor kebugaran jasmani seorang anak. Sistem pembelajaran di SMPN 12 Tasikmalaya menerapkan alokasi waktu dengan jam pelajaran mulai dari 07.00-14.00 WIB. Di dalam dunia pendidikan, pembelajaran PJOK harus mampu memberikan aktivitas fisik yang cukup untuk siswanya agar memiliki kebugaran jasmani yang baik. Selain dari pembelajaran PJOK sebagian peserta didik SMPN 12 Tasikmalaya juga melakukan aktivitas fisik pada jam pulang sekolah yang berupa ekstrakurikuler olahraga seperti voli, futsal, basket, sepakbola, pencak silat, dan taekwondo. Dengan banyak ekstrakurikuler yang dibina oleh sekolah dan banyak siswa-siswi yang mengikuti ekstrakurikuler, maka setidaknya siswa-siswi tersebut banyak yang melakukan aktifitas fisik di luar jam pelajaran dengan tersedianya fasilitas seperti lapangan yang cukup representatif. Begitu juga dengan prestasi di bidang olahraga yang banyak diraih oleh peserta didik SMP Negeri 12 Tasikmalaya seperti olahraga futsal, silat, taekwondo, dan karate. Pada dasarnya siswa yang memiliki aktivitas yang tinggi secara langsung siswa tersebut diasumsikan memiliki kebugaran jasmani yang bagus. Namun ada sebagian juga siswa yang tidak melakukan aktivitas setelah jam

pulang sekolah karena setelah selesai jam pelajaran di sekolah siswa tersebut langsung pulang. Rendahnya aktivitas fisik siswa yang diasumsikan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani belum terbukti pada siswa SMP Negeri 12 Tasikmalaya karena sekolah tersebut belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, serta belum pernah dilakukannya penelitian yang berkaitan mengenai hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani. Memiliki kebugaran yang baik pada masa remaja akan sangat memberikan manfaat baik secara fisik maupun psikologis ketika di sekolah. Untuk dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus memenuhi tiga unsur, yaitu asupan gizi, istirahat, dan olahraga. Ketiga unsur tersebut diasumsikan saling terkait satu dengan yang lainnya. Sehingga Jika salah satu unsur tidak terpenuhi, maka akan sangat mempengaruhi kebugarannya.

Menanggapi beberapa hal yang telah dibahas tersebut, maka penelitian ini sangat diharapkan untuk dilaksanakan. Karena kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari yang harus diperhatikan agar tubuh kita dapat melakukan banyak aktivitas dengan baik. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat yaitu melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini akan memberikan dampak positif terhadap peserta didik di sekolah. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang optimal dan siswa bisa berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran. Hasil pembinaan bisa tercapai apabila pembinaaan dilakukan dan didukung dengan pengayaan gizi yang baik yaitu keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi. Menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan menjaga status gizi yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Oleh karena itu peneliti

bermaksud untuk mengkaji lebih dalam melalui sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 12 Tasikmalaya ”. Melihat penelitian terdahulu umumnya melakukan penelitian hanya pada peserta didik di salah satu kelas atau angkatan saja, belum adanya penelitian yang melibatkan seluruh peserta didik di sekolah tersebut. Maka *novelty* atau kebaruan pada penelitian ini yaitu peneliti akan menganalisis hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada seluruh peserta didik di SMP Negeri 12 Tasikmalaya. Dan diketahui juga di SMP Negeri 12 Tasikmalaya baru pertama kali dilakukan penelitian ini yang berkaitan dengan hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani?

1.3. Definisi Operasional

Untuk mendapatkan data yang lebih jelas dan untuk menghindari penafsiran yang salah mengenai judul yang akan diteliti, maka penulis perlu menjelaskan istilah yang berkaitan dengan judul proposal ini.

- 1) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimaksud pada penelitian ini adalah suatu kemampuan tubuh yang diukur melalui berbagai aktivitas fisik seperti kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan pada peserta didik melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).
- 2) Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot rangka dan meningkatnya pengeluaran tenaga serta energi baik dalam

intensitas sedang maupun kuat (Yusuf, 2022). Aktivitas fisik adalah setiap kegiatan yang menggerakan tubuh dan mengeluarkan energi seperti berjalan, berlari, bersepeda, dan olahraga lainnya. Aktivitas fisik pada penelitian ini mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik selama tujuh hari atau seminggu yang akan dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent* (PAQ-A).

- 3) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2021). Status gizi dapat diukur dengan menggunakan berbagai parameter, seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LAA), dan persentase lemak tubuh. Status gizi pada penelitian ini dinilai menggunakan pengukuran IMT/U atau indeks massa tubuh menurut umur, yaitu hasil pembagian berat badan dengan tinggi badan untuk mengetahui status gizi.

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan:

- 1) Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani
- 2) Untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan kebugaran jasmani.

1.5.Kegunaan dan Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan berguna baik secara teoritis maupun praktis, yaitu dapat dijelaskan:

- 1) Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi penyelenggara pendidikan terutama guru pendidikan jasmani sebagai masukan untuk tambahan referensi. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian terutama yang

berkaitan dengan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

2) Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Untuk mendapatkan bukti secara empiris mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik dapat mengetahui status gizi dan tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing sehingga dapat melakukan usaha untuk memperbaiki konsumsi makanan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik.

c. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Dengan mengetahui baik atau buruknya status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa, guru pendidikan jasmani dapat mengetahui kebutuhan siswa secara individu. Hal ini akan membantu siswa untuk mencapai kebugaran yang optimal. Hasil penelitian ini juga dapat membantu guru pendidikan jasmani untuk mengevaluasi efektivitas program aktivitas fisik yang telah diberikan.