

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam perundang-undangan tentang sistem pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar murid secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Definisi dari Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) kata pendidikan berasal dari kata ‘didik’ serta mendapat imbuhan ‘pe’ dan akhiran ‘an’ sehingga kata ini memiliki pengertian sebuah metode, cara maupun tindakan pembimbing. Sedangkan menurut Pristiwanti (2022, p. 6) Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung sepanjang hayat dalam segala lingkungan dan situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap individu.

Kebugaran jasmani merupakan fondasi fundamental bagi setiap individu untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Pada tingkat global *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa kurangnya aktivitas fisik (*physical inactivity*) telah menjadi salah satu faktor risiko kematian utama dan penyebab utama penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, kanker, dan diabetes. Bisa dikategorikan remaja merupakan bagian sebagai kelompok usia kritis, sangat rentan terhadap gaya hidup hal tersebut dapat dipicu oleh revolusi digital dan perubahan pola konsumsi (Wicaksono, 2021, p. 32-36). Fenomena ini tidak hanya terjadi di tingkat global, tetapi juga di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) terbaru menunjukkan tren yang mengkhawatirkan dimana prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk usia >10 tahun mengalami peningkatan, menggeser beban penyakit dari infeksi ke degeneratif (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kondisi ini mengancam kualitas hidup dan produktivitas generasi muda Indonesia.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memiliki korelasi yang signifikan dengan kemampuan akademik. Sejumlah penelitian sistematis secara konsisten menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, dan stamina yang lebih unggul dalam

mengikuti proses belajar mengajar, yang pada akhirnya dapat berpotensi meningkatkan prestasi akademik mereka (Abrilian & Maksun, 2024, p. 12). Namun, ironisnya, masa Sekolah Menengah Atas (SMA) justru menjadi periode dimana tekanan akademik dan tuntutan untuk berprestasi dalam ujian nasional sangat tinggi, seringkali mengakibatkan waktu untuk aktivitas fisik dan olahraga terabaikan. Karena, aktivitas fisik justru dapat menjadi alat untuk meningkatkan kapasitas belajar.

Fenomena atau kesenjangan yang terjadi di kelas X SMA Negeri 2 Ciamis dimana terjadi karena kelas X masih dalam masa transisi dari SMP ke SMA yang pada dasarnya siswa masih cenderung dalam masa pembiasaan baik dari segi fisik mental maupun kebiasaan belajar, dimana ketika saat dalam kegiatan pembelajaran olahraga sering mengeluh cape, lelah, panas, kurang siap menghadapi durasi pembelajaran yang lebih panjang, motivasi belajar yang fluktuatif, kurang kesadaran pentingnya kebugaran, sebagian siswa belum memahami manfaat jangka panjang dari aktivitas olahraga, cenderung memilih aktivitas yang disukai saja, serta kurang disiplin dalam mengikuti instruksi kegiatan. Meskipun menghadapi tantangan, beberapa siswa kelas X juga memiliki potensi yang dapat dikembangkan, seperti energi yang tinggi, antusiasme yang tinggi, mudah beradaptasi jika dibimbing dengan pendekatan yang tepat, siswa relatif cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem pembelajaran baru, rasa ingin tahu yang tinggi serta kemampuan sosial yang berkembang, aktivitas PJOK dapat menjadi sarana meningkatkan kerja sama, komunikasi, dan sportivitas. Kondisi ini menunjukkan kesenjangan antara tuntutan pembelajaran dan kebugaran setiap siswa.

Dilihat dari pembelajaran jasmani murid kelas X SMA Negeri 2 Ciamis Serta dengan adanya data ini bagi guru dapat memberikan pendekatan yang lebih adaptif seperti memulai dengan aktivitas ringan dan bertahap untuk memberikan motivasi dan memberikan dukungan emosional sehingga murid merasa olahraga lebih menyenangkan. Bagi sekolah yaitu fasilitas dan memfasilitasi sehingga dapat menciptakan lingkungan yang inklusif.

Fokus penelitian ini adalah murid kelas X di SMA Negeri 2 Ciamis, kenapa mengambil kelas X karena peralihan atau transisi yang dilihat dari perkembangan yaitu dari masa kanak-kanak ke masa remaja. SMA Negeri 2 Ciamis yang dikenal sebagai salah satu sekolah favorit di Kabupaten Ciamis dengan intensitas kegiatan akademik yang sangat padat. Asumsi awal menunjukkan bahwa beban belajar yang tinggi

berpotensi besar mengurangi waktu dan kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang mendukung kebugaran jasmani. Permasalahan mendasar yang diangkat adalah belum adanya data yang terukur, mengenai tingkat kebugaran jasmani murid Kelas X di SMA Negeri 2 Ciamis. Tanpa data ini, upaya untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak berbasis bukti (*evidence-based*).

Urgensi dari penelitian ini didasarkan pada permasalahan belum adanya data yang terukur mengenai tingkat kebugaran jasmani murid kelas X di SMA Negeri 2 Ciamis. Tanpa adanya data dasar (*baseline data*) tersebut, upaya untuk meningkatkan kualitas kebugaran siswa melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak dapat berjalan berbasis bukti (*evidence-based*). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting karena hasilnya akan berfungsi bagi guru untuk mengetahui bagaimana memberikan penanganan yang tepat kepada siswa. Bagi pihak sekolah, penelitian ini akan berfungsi untuk menentukan kebijakan dalam memfasilitasi kebutuhan sarana dan prasarana olahraga, serta membangun kolaborasi dengan orang tua murid guna mengevaluasi efektivitas program pembelajaran PJOK yang ada. Sementara bagi para siswa, penelitian dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) mereka mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh serta memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kesehatan mereka sendiri.

Secara teoritis, penelitian ini berlandaskan pada konsep kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) yang didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri terhadap beban fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Chaudhary, 2023, p. 23). Pengukuran akan difokuskan pada komponen yang terkait dengan kesehatan (*health-related fitness*), seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang telah distandarisasi oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan alat ukur yang valid dan reliabel untuk populasi Indonesia, yang terdiri dari item-item seperti lari *multistage* (untuk mengukur VO2Max), *sit-up*, *push-up*, *vertical jump*, dan kelenturan (Astuti, 2019, p. 11).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik dengan apa yang menjadi permasalahan yang ada di kelas X SMA Negeri 2 Ciamis. Dari berbagai rangkain di atas

maka penulis tertarik untuk mengambil judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Murid Kelas X SMA Negeri 2 Ciamis"

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada murid kelas X di SMA Negeri 2 Ciamis?

1.3 Definisi Operasional

- a. Survei merupakan cara pengumpulan data dari sejumlah unit atau individu dalam waktu yang bersamaan ,menurut kamus webster pengertian survei adalah suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang-orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Tujuan dari survei adalah memaparkan data dari objek penelitian dan menginterpretasikan dan menganalisisnya secara sistematis (Astuti, 2019, p. 6).
- b. Kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Yusuf, 2018, p. 4).
- c. Menurut Undang-Undang No.20 Tahun 2003 peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Dalam komponen pendidikan peserta didik tidak dapat di abaikan, karena tanpa adanya peserta didik proses pembelajaran tidak akan berjalan. Peserta didik dalam penelitian ini adalah tingkat SMK/SMA.

Dapat penulis simpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Ciamis adalah sebuah tindakan untuk mencari tahu tentang informasi serta data tentang kebugaran jasmani murid di SMA Negeri 2 Ciamis.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Murid kelas X SMA Negeri 2 Ciamis secara objektif dan terukur.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

a. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu keolahragaan dengan menyediakan data empiris dan menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang terkait dengan kebugaran jasmani pada remaja di sekolah.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini berguna sebagai bahan evaluasi bagi sekolah dan guru sebagai dasar penyusunan program kebugaran olahraga yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi setiap individu.