

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya mempertahankan daya tahan tubuh serta kesehatannya. Karena begitu pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan manusia, pendidikan olahraga sudah diajarkan dan dimasukkan menjadi sebuah mata pelajaran di sekolah. Hal ini bertujuan agar seseorang sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Maka tidak heran bahwa aktivitas olahraga sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Aktivitas olahraga selalu berhubungan dengan gerak tubuh. Gerak tubuh yang dilakukan melibatkan seluruh sistem faal manusia. Akibat dari latihan dan aktivitas olahraga tersebut mengakibatkan perubahan fisiologi pada tubuh. Semakin tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan, maka semakin tinggi pula perubahan faal yang terjadi pada tubuh seseorang. Contoh perubahan yang terjadi adalah pembesaran otot, penebalan dinding jantung, kualitas pernafasan yang baik dan masih banyak lagi respon tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga. Kondisi ini mengharuskan kita sebagai ilmuwan olahraga mengerti dan paham dengan segala bentuk latihan aktivitas fisik yang tidak membahayakan bagi fungsi fisiologi tubuh.

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya *stressor* yang diharapkan menjadi *stimulator* sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada

gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang. Olahraga masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Olahraga berkembang seakan seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan manusia. Pada zaman sekarang manusia sudah sangat terbuka dan sangat antusias untuk melakukan olahraga. Olahraga bukan lagi sebagai kegiatan yang akan mendapatkan prestasi semata, namun kesadaran dalam menciptakan budaya hidup sehat yang menjadikan olahraga semakin digemari. Keadaan ini menjadikan olahraga sebagai bagian dari kehidupan manusia pada zaman sekarang. Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam hubungannya dengan aktivitas fisik, yang ingin membina serta menjaga kebugaran jasmani maupun rohani serta dapat membentuk karakteristik seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Untuk menjaga kebugaran jasmani, seseorang dituntut untuk selalu memperhatikan asupan makanan serta berolahraga secara teratur. Dengan memperhatikan aspek tersebut, tidak menutup kemungkinan kebugaran jasmani orang tersebut dapat terjaga dan dapat berguna dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang biasanya akan memudahkan seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas. Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang kurang, biasanya seseorang tersebut tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas dan penampilannya akan berkurang dikarenakan tubuh tidak bekerja dengan baik. Hal ini yang sering dialami oleh remaja masa sekarang, kondisi ini mungkin disebabkan karena remaja masih belum memperhatikan seberapa penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien. Sehingga berakibat pada produktivitas dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Hal yang memang harus diperhatikan bagi setiap orang adalah kebugaran tubuhnya agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Hal ini juga sebagai gambaran jelas bagi setiap remaja, agar benar-benar memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya.

Masa remaja merupakan fase dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas yang dimiliki oleh remaja adalah rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan,

dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatan nya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Dengan hal tersebut, terkadang para remaja lupa akan menjaga kebugaran jasmani nya, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya. Pada masa sekarang, para remaja tidak terlalu memandang penting arti dari kebugaran jasmani. Mereka kurang melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan fisik, hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya motivasi serta dorongan dari dalam diri para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga.

Aktivitas pada remaja juga semakin meningkat dan sering disertai dengan perubahan pola konsumsi pangan. Puncak aktivitas seseorang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, umumnya seseorang sangat sibuk dengan kegiatan, baik yang intrakurikuler (kegiatan akademis) maupun kegiatan ekstrakurikuler (di luar kegiatan akademis). Kegiatan kurikuler yang dilakukan antara lain adalah kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dan kegiatan yang serupa, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler meliputi kegiatan bermain, olahraga, serta kegiatan fisik lainnya. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki proporsi kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Disamping itu, olahraga yang teratur dan terjadwal juga dapat membantu remaja dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dijumpai banyak remaja putra yang masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Hal demikian bisa saja mengakibatkan kebugaran jasmani para remaja kurang baik, dan membuat remaja mudah lelah

saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimiliki remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya.

Maka dari itu, peneliti mencoba mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang akan ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab persoalan yang terjadi dikalangan para remaja khususnya siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Dengan permasalahan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai **“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum pernah diadakan survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.
2. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu memiliki tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

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

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.