

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani yaitu suatu proses aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Kasua et al., 2024).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan cabang ilmu yang mempelajari mengenai aktivitas fisik melalui media olahraga (Rahmatullah, 2019). Substansi dari PJOK salah satunya mengembangkan pengetahuan tentang literasi jasmani di sektor pendidikan formal yang mempunyai peran sebagai pelaksana nilai-nilai keolahragaan. Pelaksanaan nilai-nilai keolahragaan dalam sekolah menunjang ketercapaiannya tujuan pembelajaran PJOK.

Literasi jasmani merupakan istilah yang menjadi bahan perdebatan di beberapa negara terkait dengan asumsi, konsep, definisi dan asesmen filosofis

dalam mengoperasionalkan literasi jasmani (Edwards et al., 2017). Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian internasional semakin meningkat dengan diintegrasikannya literasi jasmani dalam kebijakan atau regulasi pendidikan jasmani olahraga rekreasi dan kesehatan (Irmansyah et al., 2021). Sehingga literasi jasmani diharapkan dapat mempengaruhi Tingkat aktivitas fisik individu, kebugaran jasmani, keterampilan motorik, penurunan obesitas, dan pencegahan penyakit tidak menular (Balyi et al., 2020).

Literasi jasmani juga dianggap relevan dengan domain, seperti efektif, kognitif, kompetensi fisik, dan perilaku. Seseorang yang memiliki partisipasi kurang dalam aktivitas fisik, disebabkan, karena kurang memiliki keterampilan, kepercayaan diri, kompetensi, dan pengetahuan untuk aktif secara fisik (Higgs et al., 2019). Secara sederhana dapat dikatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik mereka paham mengapa harus melakukan dan bagaimana cara melakukannya. Apabila tidak paham mengenai alasan melakukan aktivitas fisik, maka tidak ada motivasi atau dorongan untuk melakukannya. Aktivitas fisik akan menjadi kebutuhan Ketika seseorang sadar secara pemahaman. Seseorang yang paham mengenai konsep literasi jasmani cenderung memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompeten, serta optimal dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan dan berdampak baik pada kebugaran jasmaninya.

Adapun tujuan lain pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan yaitu peserta didik dapat memahami proses persepsi mengenai kebugaran jasmani, membimbing peserta didik untuk gaya hidup aktif (Ariestika & Nanda, 2021). Salah satu tujuan utama dari pembelajaran ini yaitu meningkatkan kebugaran

jasmani peserta didik (Darmawan, 2017). Pengoptimalan kebugaran jasmani menjadi tujuan utama dalam pembelajaran PJOK karena peserta didik mempelajari pembangunan fisik dan motorik, pembentukan gaya hidup sehat keterampilan gerak, dan lainnya. Dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik memerlukan pembinaan dan pemeliharaan secara langsung. Peran penting kebugaran jasmani dalam keberlangsungan aktivitas sehari-hari sangat menentukan kualitas peserta didik. Kebugaran jasmani dilingkup pendidikan menjadi dasar munculnya istilah-istilah lain mengenai kebugaran jasmani yang dibarengi dengan perkembangan IPTEK.

Istilah kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan sehari-hari (Santoso, 2016). Seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal dan maksimal apabila memiliki fisik yang bugar dan sehat sehingga kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh positif terhadap produktivitas dalam bekerja dan belajar (Kurniadi et al., 2019).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar (Sanjaya, 2022). Peserta didik membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat mengikuti seluruh aktivitas di sekolah tanpa adanya kelelahan

yang berarti sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan maksimal (Sahudin, 2017).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik dan pola hidup yang dilakukan setiap harinya. Kedua faktor tersebut saling berkaitan apabila salah satu faktor tidak terpenuhi atau bahkan kedua faktor tidak terpenuhi mustahil kebugaran jasmani akan tercapai. Salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani peserta didik adalah tingkat aktivitas fisik.

Hal ini sejalan dengan pernyataan konsesus literasi jasmani Kanada 2015 dalam *Internasional Physical Literacy Association* pada tahun 2014 menyatakan bahwa literasi jasmani adalah motivasi, kepercayaan diri, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai serta tanggung jawab atas keterlibatan dalam melaksanakan aktivitas seumur hidup. Motivasi dalam konteks ini merupakan dorongan, minat, dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik. Jika seseorang telah termotivasi dalam melakukannya maka secara tidak langsung kepercayaan dirinya akan meningkat.

Berdasarkan perihal tersebut mengukur Tingkat literasi fisik seseorang dapat dilihat dari kegiatan sehari hari, kompetensi fisik, dan Tingkat pengetahuan untuk selalu aktif melakukan aktivitas fisik. Berbagai aktivitas dapat dilakukan seperti berjalan, naik turun tangga, jogging, bersepeda, bermain bola, dan lain sebagainya. Aktivitas tersebut juga akan meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan, daya tahan, koordinasi,

kecepatan, dan komponen lainnya. Sebagai contoh dengan berjalan kaki maka akan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan dan keseimbangan.

Didasarkan pada komponen literasi jasmani tersebut peneliti melakukan pengamatan langsung ke siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi. Hasil pengamatan tersebut terdapat siswa yang aktif berjalan jalan ke kantin, bermain bola basket, bermain sepak bola, berlari larian, dan melaksanakan piket harian kelas. Beberapa siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik hal ini terlihat pada waktu istirahat siswa lebih memilih tetap duduk di dalam kelas dan mengobrol dengan teman temannya saja. Sebagian siswa juga mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti bola basket dan futsal. Namun beberapa siswa juga tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan berbagai alasan baik itu segi waktu, ketertarikan dan kurang bervariasinya ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Hal ini merupakan indikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda. Pemahaman literasi jasmani siswa yang kurang mungkin akan berdampak pada kebugaran jasmaninya. Berdasarkan pernyataan- pernyataan tersebut sehingga muncul pertanyaan adalah adakah hubungan literasi jasmani siswa terhadap kebugaran jasmaninya. Belum diketahuinya tingkat pemahaman literasi jasmani dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi serta pengaruh terhadap keduanya membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan pemahaman literasi jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi”.

1.2 Batasan Masalah

1. Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
2. Fokus penelitian ini akan terbatas pada hubungan pemahaman literasi jasmani dan kebugaran jasmani siswa kelas X, tanpa memperhitungkan faktor faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kebugaran jasmani.
3. Data yang digunakan dalam penelitian ini akan didasarkan pada pengukur langsung terhadap pemahaman literasi jasmani dan tes kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemahaman literasi jasmani siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi ?
2. Bagaimana kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi ?
3. Apakah ada hubungan literasi jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi ?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pemahan literasi siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
2. Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi.
3. Untuk melihat hubungan literasi jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya literasi jasmani dalam kehidupan sehari-hari dan dampaknya terhadap kebugaran jasmani.
2. Memberikan informasi yang berguna bagi pengembang kurikulum pendidikan jasmani dalam merancang program yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan siswa.
3. Menjadi dasar bagi pengambilan Keputusan dan kebijakan di Tingkat sekolah mengenai peningkatan aktivitas fisik dan Kesehatan siswa
4. Membantu guru dalam memahami pentingnya mengajar konsep literasi jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, yang berdampak positif dan prestasi akademik dan kualitas hidup mereka.
6. Menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara pendidikan fisik, Kesehatan, dan kebugaran jasmani dikalangan remaja.