

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan siswa karena memberikan dampak positif, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, seperti memperkuat otot, tulang, dan sistem kardiovaskular, tetapi juga membantu dalam pengembangan karakter, seperti disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab. Olahraga memiliki peran strategis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa secara menyeluruh. Olahraga memiliki potensi besar untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, dan motivasi belajar. Selain itu, pendidikan olahraga juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, dan ketahanan fisik, yang pada akhirnya dapat berdampak positif pada proses pembelajaran (Pasaribu et al., 2024: 3).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu matapelajaran yang ada di semua jenjang pendidikan wajib mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) adalah satu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas gerak sebagai media untuk mencapai tujuan pendidikannya. Kita semua tahu bahwa semua makhluk hidup pasti melakukan aktivitas gerak, Semua orang pasti melakukan baik orang tua, remaja, anak-anak, laki-laki dan perempuan. Anak-anak pada umumnya memiliki kecenderungan ingin selalu bergerak. Bergerak bagi anak-anak merupakan salah satu bagian yang sangat menyenangkan dan penting di dalam kehidupannya (Sudarsinah, 2021: 21).

Pendidikan jasmani juga salah satu matapelajaran yang wajib diselenggarakan disekolah-sekolah manapun, yaitu sebagai mata pelajaran pokok yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Khusus nya di Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, mampu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan dalam menguasai keterampilan gerak dasar, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani (Jasmani et al., 2020: 9).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sedang berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi aktivitas akademik dalam mendukung proses belajar bagi sekolah, khususnya bagi peserta didik. Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi (Aulia et al., 2022: 32). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan (Prastyawan & Pulungan, 2022: 15).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan. Menurut (Supariyadi et al., 2022: 18) menurunnya tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak yang hampir terjadi seluruh dunia, penyebab utamanya adalah mereka kurang aktif

bergerak dan memanfaatkan waktu untuk melakukan aktivitas yang menggunakan jasmaninya.

Kebiasaan hidup sehat mencakup berbagai aspek, dan salah satunya adalah pola tidur yang berkualitas. Kualitas pola tidur tidak dilihat dari durasi tidur, tetapi juga mencakup berbagai aspek lain yang memengaruhi tingkat pemulihan tubuh dan otak selama tidur. Menurut A. T. E. Putra (2022: 17) kualitas pola tidur yang buruk dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan daya konsentrasi, kelelahan, mood yang buruk, serta penurunan performa fisik dan mental, termasuk tingkat kebugaran jasmani.

Kualitas pola tidur merujuk pada seberapa baik seseorang dapat tidur dan seberapa efektif tidur tersebut dalam memenuhi kebutuhan fisik dan mental tubuh. Menurut A. T. E. Putra (2022: 18) untuk menjalankan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dengan optimal, seseorang memerlukan kebugaran jasmani yang prima. Salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung kebugaran jasmani adalah pola hidup sehat. Anak pada usia remaja banyak hal yang mempengaruhi perkembangan maupun tingkat kebugaran jasmani terutama kualitas pola tidur. Kualitas pola tidur sehat adalah kondisi di mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup, nyenyak, dan teratur sehingga tubuh dan pikiran dapat berfungsi dengan optimal. Pola tidur yang sehat penting untuk menjaga kebugaran jasmani, kesehatan fisik, mental, dan emosional. Menurut A. K. Putra (2019: 21) kebutuhan tidur usia remaja berbeda dengan kebutuhan tidur pada usia lainnya. Remaja SMP atau usia 13-15 tahun membutuhkan waktu untuk tidur yang cukup selama 9-11 jam setiap harinya. Sehingga tidak boleh kurang dari 7 jam dan lebih dari 12 jam per hari. Anak remaja yang kurang istirahat atau tidur cenderung lebih memiliki resiko

obesitas, diabetes, cedera, kesehatan jiwa yang buruk, dan masalah dengan konsentrasi dan perilaku yang lebih tinggi.

Menurut Nur Haqiqi et al.(2024: 15) pola tidur yang buruk pada anak dipengaruhi oleh kondisi tubuh dan pikirannya. Semakin buruk kondisi tubuh dan pikiran anak, semakin sulit bagi mereka untuk tidur. Hal ini akan berdampak pada pola tidur mereka. Kualitas tidur sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan dan perkembangannya sangat tergantung dari tidur dan istirahat. Masa remaja adalah masa dimana seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Tidur adalah kebutuhan dasar yang dimiliki oleh setiap manusia. Semua orang, di mana pun mereka berada, pasti memerlukan tidur. Dengan tidur yang cukup, tubuh bisa tetap sehat dan stamina terjaga.

Menurut Gurusinga (2020: 34) gangguan tidur dapat menjadi salah satu penyebab utama berbagai masalah kesehatan yang serius. Beberapa dampaknya meliputi rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan konsentrasi dan memori, depresi, perubahan suasana hati, penggunaan obat tidur yang tidak tepat, risiko jatuh yang meningkat, serta dapat mengakibatkan insomnia. Selain itu, orang yang tidur lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari memiliki risiko lebih tinggi mengalami kematian, penyakit jantung, dan kanker dibandingkan dengan mereka yang tidur selama 7-8 jam per hari.

Insomnia adalah kondisi di mana seseorang kesulitan untuk tidur atau mengalami gangguan selama tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi aktivitas sehari-harinya. Salah satu penyebab insomnia adalah gaya hidup, seperti kebiasaan bermain game online secara berlebihan atau tanpa henti(Mais et al., 2020: 19). Selain itu, anak-anak lebih senang bermain permainan di komputer, video

games dan tidur terlarut malam. Permainan game elektronik, khususnya game online, merupakan salah satu faktor yang berasal dari rutinitas atau gaya hidup seseorang. Perubahan rutinitas ini dapat memengaruhi pola tidur (Puspa Sari & Rizky Ramadan, 2019: 35). Misalnya, anak yang biasanya tidur siang mungkin tidak lagi melakukannya karena waktu tersebut digunakan untuk bermain game. Selain itu, jam tidur malam juga bisa mengalami penundaan. Anak yang biasanya tidur pukul 21.00 bisa tidur hingga pukul 00.00 akibat kecanduan bermain *game online*. Namun, mereka tetap harus bangun pagi karena tubuh sudah terbiasa menganggap waktu pagi sebagai saat untuk bangun dan beraktivitas. Ditinjau dari kebiasaan anak dalam melakukan permainan game online, hasil wawancara terhadap ibu yang memiliki putra yang memiliki kebiasaan bermain game elektronik menyatakan bahwa 5 orang ibu menyatakan bahwa kebiasaan tidur siang pada anak menjadi berkurang anak sulit tidur dan anak sering tidur larut malam.

Penggunaan *gadget* seperti yang disebutkan oleh Keswara et al. (2019: 22) memiliki dampak negatif pada tidur. Layanan internet yang tersedia 24 jam membuat gadget selalu aktif dengan getaran atau notifikasi yang selalu masuk. Hal ini mengakibatkan pengguna seringkali tergoda untuk bermain dengan gadget, bahkan ketika mereka berada di tempat tidur. Dalam tahap perkembangan remaja, mereka dihadapkan pada masalah-masalah kesehatan diantaranya kualitas tidur yang buruk. Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Buruknya kualitas tidur dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk diantaranya adalah penggunaan

gadget, dimana 80% menyatakan menggunakan *gadget*>4 jam 17 menit dalam sehari (Keswara et al., 2019: 19).

Pada suatu kesempatan, semasa Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) seluruh siswa di kelas mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil tes tersebut, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada dalam kategori “baik”,namun terdapat fenomena yang menarik ketika pembelajaran olahraga berlangsung di mana beberapa siswa terlihat lemah, letih, dan lesu. Padahal pembelajaran sudah dirancang secara menarik. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengapa, meskipun hasil tes kebugaran menunjukkan hasil yang baik, performa fisik mereka selama pembelajaran olahraga tidak mencerminkan hal tersebut.

Berdasarkan wawancara dari rekan PLP dan guru-guru di sekolah mengatakan rata-rata siswa pola hidupnya tidak sehat seperti kurangnya durasi tidur karena membantu orang tuanya berjualan, keluyuran di malam hari dan kecanduan *gadget*. Karena pola tidur yang buruk siswa sudah menunjukkan kebugaran jasmaninya sama. Hal ini peneliti tertarik untuk melihat apakah ada hubungan kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan latar belakang yang dilampirkan di atas maka penelitian ini mengambil judul **“Hubungan Kualitas Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi.

2. Kurangnya edukasi menjaga kualitas pola tidur sehat pada usia remaja.
3. Banyaknya siswa yang kurang menjaga kualitas pola tidur pada masa remaja.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu kualitas pola tidur sehat.
2. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani
3. Siswa yang di jadikan sampel yaitu Siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan yang signifikan antara kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan dengan kualitas pola tidur sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 22 Kota Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan, manfaat penelitian ini yaitu:

1. Menyediakan informasi penting pada siswa tentang pentingnya tidur yang sehat untuk kebugaran jasmani.
2. Memberikan wawasan tentang pentingnya kualitas tidur pada usia pertumbuhan.

3. Sebagai referensi untuk penelitian terkait pola tidur dan kebugaran jasmani pada remaja.