

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran fisik, keterampilan gerak, dan sikap sportif peserta didik. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, disebutkan bahwa pendidikan diarahkan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Salah satu aspek penting dalam pengembangan tersebut adalah kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menurut (Munandar, 2021) Pendidikan adalah kebutuhan dalam kehidupan manusia yang berkembang pesat seiring dengan waktu dan kemajuan zaman. Hal ini ditandai dengan kesadaran masyarakat untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani pada hakikatnya proses pendidikan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Kebugaran Jasmani yaitu Ketahanan tubuh dalam melakukan aktivitas apapun tanpa istirahat dalam waktu yang lama. Dalam kehidupan sehari – hari tingkat kebugaran seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan dan lain- lain) sangat

berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing- masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Sehingga dengan memiliki kebugaran yang memadai setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya. (Setyawan, 2018). Sedangkan menurut (Huda, 2016) Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat. Dan menurut (Wahyuni, 2022) Kebugaran jasmani juga merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas kesehatan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap performa belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, mampu berkonsentrasi lebih lama, serta memiliki ketahanan fisik dan mental yang lebih tinggi dalam menjalani kegiatan belajar-mengajar. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah akan mudah lelah, kurang fokus, dan rentan terhadap penyakit, sehingga berpotensi mengalami penurunan prestasi akademik. Menurut (Aulia, 2022) Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi.kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen yaitu kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh.

Saat ini, fenomena menurunnya aktivitas fisik di kalangan remaja, khususnya siswa sekolah menengah pertama (SMP), menjadi isu yang perlu mendapatkan perhatian serius. Perkembangan teknologi yang sangat pesat telah menyebabkan pergeseran pola aktivitas anak dan remaja dari kegiatan yang aktif secara fisik menuju kegiatan yang lebih pasif, seperti bermain gadget, menonton televisi, atau menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Gaya hidup sedentari ini berdampak langsung terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani pada remaja. Kondisi ini juga tidak terlepas dari lingkungan pendidikan. Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki tanggung jawab untuk tidak hanya mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif secara fisik. Oleh karena itu, evaluasi dan pemantauan terhadap kebugaran jasmani siswa sangat penting dilakukan secara berkala.

SMP S Al Falah Kota Jambi merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di wilayah Kota Jambi dan menyelenggarakan pendidikan berbasis nilai-nilai keislaman. Sekolah ini memiliki visi mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara fisik dan mental. Meskipun kegiatan pendidikan jasmani telah masuk dalam struktur kurikulum dan dilaksanakan secara rutin, hingga saat ini belum terdapat data yang terukur dan terdokumentasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, Siswa kelas VII VIII dan IX yang sedang mempersiapkan diri untuk ke jenjang pendidikan selanjutnya, Khususnya kelas IX merupakan fase penting dalam kehidupan siswa SMP karena mereka berada pada masa remaja akhir, yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan fisik, emosional, dan sosial. Pada fase ini, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan

untuk menunjang produktivitas, daya tahan belajar, serta kesiapan menghadapi berbagai tantangan akademik dan non-akademik.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII VIII dan IX sebagai bahan evaluasi program pembelajaran Pendidikan Jasmani sekaligus dasar pertimbangan dalam peningkatan kebijakan kesehatan dan olahraga di sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan survey kebugaran jasmani terhadap siswa kelas VII VIII dan IX SMP S Al Falah Kota Jambi. Survey ini bertujuan untuk memperoleh data yang akurat dan objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, yang mencakup aspek daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, dan kelincahan. Data ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru, sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi peningkatan kebugaran siswa secara sistematis dan berkelanjutan.

Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum Pendidikan Jasmani di sekolah, serta menjadi bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan pendidikan dan kesehatan di tingkat lokal dalam merancang program pembinaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum tersedia data yang akurat dan terukur mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII VIII dan IX di SMP S Al-Falah Kota Jambi,

sehingga pihak sekolah kesulitan dalam melakukan evaluasi dan pengembangan program pendidikan jasmani yang tepat sasaran.

2. Terjadi penurunan aktivitas fisik di kalangan siswa akibat gaya hidup sedentari, seperti penggunaan gadget secara berlebihan dan minimnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga, yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani.
3. Kurangnya evaluasi berkala terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa, khususnya pada siswa kelas IX yang sedang berada dalam tahap penting perkembangan fisik dan persiapan menuju jenjang pendidikan selanjutnya.

### **1.3. Pembatas Masalah**

Dari permasalahan yang ada di atas hanya dibatasi pada permasalahan mengenai Kebugaran Jasmani Siswa SMPS AL FALAH Kelas VII VIII dan IX Kota Jambi.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu Bagaimanakah Kebugaran Jasmani Siswa SMPS AL FALAH Kelas VII VIII dan IX Kota 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 Kebugaran Jasmani Siswa SMPS AL FALAH Kelas VII VIII dan IX Kota Jambi.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada siswa SMPS AL FALAH Kota Jambi tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.