

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2022). Kondisi kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung proses pembelajaran di sekolah. Pemerintah Indonesia juga telah memberikan perhatian terhadap pentingnya kebugaran jasmani pelajar melalui Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Dalam kebijakan tersebut dijelaskan bahwa salah satu tujuan pembangunan olahraga nasional adalah mewujudkan masyarakat yang aktif berolahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik (Sekretariat Kabinet RI, 2021). Selain itu, DBON menargetkan pada tahun 2045 sebanyak 70% masyarakat Indonesia aktif berolahraga dan 60% di antaranya berada pada kategori bugar. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pelajar menjadi bagian penting dalam pembangunan sumber daya manusia menuju Indonesia Emas 2045.

Permasalahan rendahnya kebugaran jasmani pada pelajar bukan hanya menjadi isu nasional, melainkan telah menjadi perhatian dunia secara global.

World Health Organization (WHO) melalui Global Status Report on Physical Activity 2022 melaporkan bahwa lebih dari 81% remaja usia 11 hingga 17 tahun di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang ditetapkan, dan kondisi ini cenderung lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki (WHO, 2022). Selain itu, WHO juga menegaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup terbukti memberikan manfaat bagi individu, di antaranya menurunkan risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan mental, kualitas tidur, serta fungsi kognitif yang berdampak langsung pada proses belajar (WHO, 2022). Kondisi tersebut menegaskan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya soal performa fisik semata, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas belajar dan tumbuh kembang peserta didik secara menyeluruh. Oleh karena itu, rendahnya kebugaran jasmani pelajar di berbagai negara, termasuk Indonesia, perlu segera ditindaklanjuti dengan langkah pengukuran dan intervensi yang sistematis di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, kondisi kebugaran jasmani pelajar di Indonesia masih berada pada kategori rendah. Berdasarkan Laporan Sport Development Index (SDI) Tahun 2022, persentase pelajar yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali masih mendominasi pada setiap jenjang pendidikan, yaitu 82,7% pada tingkat SD/ sederajat, 85,8% pada tingkat SMP/ sederajat, dan 83,9% pada tingkat SMA/ sederajat (Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2022). Selain itu, indeks kebugaran jasmani nasional mengalami penurunan dari 0,203 pada tahun 2021 menjadi 0,185 pada tahun 2022, dan pada tahun 2023 masih berada pada kategori rendah (Mutohir et al., 2023). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pelajar diduga dipengaruhi oleh menurunnya aktivitas fisik

dan meningkatnya gaya hidup sedentari akibat penggunaan gawai dan aktivitas berbasis layar yang semakin tinggi. Penelitian Pauji et al. (2024) menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik sehari-hari berkaitan dengan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah. Kondisi tersebut menegaskan bahwa permasalahan kebugaran jasmani pada pelajar masih perlu mendapat perhatian yang lebih serius

Permasalahan kebugaran jasmani menjadi lebih penting untuk diperhatikan pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya pada program keahlian yang memiliki tuntutan aktivitas fisik tinggi. Program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR) merupakan salah satu jurusan yang menuntut siswa melakukan berbagai aktivitas praktik di bengkel, seperti pembongkaran komponen kendaraan, pengelasan, dan perawatan kendaraan secara berkala (Hakim dan Haryana, 2021). Aktivitas tersebut membutuhkan kondisi fisik yang baik, terutama pada komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, maka hal tersebut dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengikuti praktik pembelajaran serta meningkatkan risiko kelelahan dan kecelakaan kerja di lingkungan bengkel. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan pada siswa SMK jurusan Teknik Kendaraan Ringan.

Tuntutan fisik pada siswa SMK jurusan TKR perlu dipahami secara lebih mendalam karena berkaitan langsung dengan keselamatan dan kualitas praktik pembelajaran. Berdasarkan penelitian Hakim dan Haryana (2021), siswa SMK jurusan TKR melaksanakan berbagai kompetensi teknis melalui kegiatan

praktik langsung di bengkel, yang mencakup aktivitas seperti pemeliharaan sistem mesin, pengelasan, pembongkaran komponen kendaraan, serta perawatan berkala yang menuntut kesiapan fisik siswa secara menyeluruh. Aktivitas praktik tersebut menuntut siswa untuk bekerja dalam postur tubuh tertentu dalam waktu yang relatif lama, seperti membungkuk, jongkok, serta mengangkat dan memindahkan komponen kendaraan yang memiliki bobot cukup berat. Penelitian pada mekanik bengkel otomotif menunjukkan bahwa keluhan biomekanik paling sering terjadi pada bagian pinggang, leher, lutut, dan bahu akibat postur kerja yang tidak ergonomis, dan kondisi kelelahan ini berkorelasi signifikan dengan beban kerja yang dialami selama bekerja di lingkungan bengkel (Nata et al., 2025). Meskipun temuan tersebut berasal dari konteks pekerja dewasa, pola aktivitas fisik yang serupa juga dijumpai pada siswa SMK yang menjalani praktik bengkel sebagai bagian dari proses pembelajaran, sehingga kondisi kebugaran jasmani siswa TKR perlu mendapat perhatian yang lebih serius sejak dini.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK jurusan teknik masih tergolong rendah. Penelitian Muhyiddin (2024) pada siswa kelas X dan XI Teknik Otomotif SMK Al-Balad Jati menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Selain itu, penelitian Kuswanto (2025) menunjukkan bahwa rata-rata $VO_2\text{Max}$ siswa SMK cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya tingkat kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa SMK, khususnya pada jurusan teknik, memerlukan perhatian terhadap kondisi kebugaran jasmani mereka. Namun demikian, pengukuran kebugaran jasmani pada siswa SMK masih belum

dilakukan secara optimal dan terstruktur, terutama dengan menggunakan instrumen pengukuran yang sesuai dengan karakteristik pelajar Indonesia.

Rendahnya kebugaran jasmani siswa SMK juga tidak terlepas dari perubahan struktur kurikulum yang berdampak pada berkurangnya alokasi waktu pembelajaran fisik. Sejak diterbitkannya Peraturan Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018, mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dihapus dari kurikulum kelas XII SMK, yang menyebabkan berkurangnya kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik terstruktur di sekolah. Penelitian pada siswa SMK menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelas, semakin rendah rata-rata nilai $VO_2\text{Max}$ dan tingkat aktivitas fisik siswa, dan penurunan ini diduga berkaitan erat dengan berkurangnya alokasi waktu PJOK di jenjang SMK (Rizqi dan Hartoto, 2022). Lebih lanjut, penelitian lain pada siswa SMKN 1 Kanor menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, yang mengindikasikan bahwa siswa dengan kondisi fisik yang baik cenderung memiliki capaian akademik yang lebih tinggi pula (Pahlevi dan Mahardika, 2026). Kondisi ini semakin menegaskan perlunya data kebugaran jasmani yang terukur dan terstruktur sejak kelas X sebagai dasar penyusunan program pembinaan yang tepat sasaran.

Sebagai upaya untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani pelajar Indonesia, Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia mengembangkan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Instrumen ini disusun sebagai bagian dari implementasi Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) dan digunakan untuk mengukur komponen health-related

fitness pada pelajar. Tes TKPN terdiri atas beberapa item pengukuran, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test) (Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2022). Beberapa penelitian terdahulu telah menggunakan TKPN sebagai instrumen pengukuran kebugaran jasmani pelajar. Penelitian Muhammad Willy Febriyanto et al. (2022) menunjukkan bahwa TKPN mampu memberikan gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa SMK secara komprehensif, sedangkan penelitian Mae et al. (2024) menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana dan sistematis. Namun, penelitian mengenai penggunaan TKPN pada siswa SMK jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR), khususnya di wilayah Kabupaten Bekasi, masih sangat terbatas sehingga menjadi celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

SMKN 1 Cibusah merupakan salah satu sekolah kejuruan negeri di Kabupaten Bekasi yang memiliki program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR). Berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan guru PJOK di SMKN 1 Cibusah, siswa kelas X TKR belum pernah mengikuti pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKPN secara terstruktur. Selain itu, sekolah juga belum memiliki data awal mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi maupun penyusunan program pembinaan kebugaran. Kelas X dipilih sebagai subjek penelitian karena merupakan tahap awal siswa memasuki lingkungan pembelajaran kejuruan yang memiliki tuntutan aktivitas fisik praktik bengkel. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani pelajar di Indonesia masih didominasi kategori kurang dan kurang sekali.
2. Aktivitas fisik pada kalangan pelajar mengalami penurunan signifikan sebagai implikasi dari meningkatnya pola hidup pasif dan tingginya durasi penggunaan gawai dalam keseharian.
3. Siswa SMK program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR) membutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang aktivitas praktik bengkel.
4. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKPN pada siswa SMK jurusan TKR masih terbatas.
5. Siswa kelas X TKR di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi belum memiliki data kebugaran jasmani berbasis TKPN secara objektif dan terstruktur.

C. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi?”

2. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat dilaksanakan secara lebih terarah, sistematis, dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka diperlukan pembatasan masalah agar ruang lingkup penelitian tidak terlalu luas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian ini hanya berfokus pada analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi.
- b. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa tanpa memberikan perlakuan atau eksperimen tertentu.
- c. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach, Sit Up 60 detik, Squat Thrust 30 detik, dan Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER Test).
- d. Penelitian ini tidak membahas faktor lain yang memengaruhi kebugaran jasmani seperti pola makan, kualitas tidur, kondisi kesehatan, aktivitas fisik di luar sekolah, dan lingkungan sosial siswa.
- e. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi Tahun Ajaran

2025/2026, sehingga hasil penelitian tidak digeneralisasikan pada seluruh siswa SMK atau program keahlian lainnya.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibirusah Kabupaten Bekasi.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis bagi berbagai pihak yang berkepentingan dalam bidang pendidikan jasmani dan kebugaran pelajar. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

- a. Menambah kajian ilmiah mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya pada program keahlian Teknik Kendaraan Ringan (TKR).
- b. Menjadi referensi akademik terkait penggunaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) sebagai instrumen pengukuran kebugaran jasmani pelajar di lingkungan sekolah kejuruan.
- c. Memperkuat pengembangan teori dan penelitian mengenai kondisi kebugaran jasmani pelajar yang berkaitan dengan tuntutan aktivitas fisik pada pendidikan kejuruan.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada guru PJOK mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah Kabupaten Bekasi berdasarkan hasil pengukuran Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).
- b. Menjadi data awal (baseline data) bagi sekolah dalam mengevaluasi kondisi fisik siswa dan menyusun program pembinaan kebugaran jasmani.
- c. Menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam mendukung pelaksanaan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani siswa.
- d. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji tingkat kebugaran jasmani pelajar SMK menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan mengenai variabel dalam penelitian agar memiliki batasan yang jelas, spesifik, dan dapat diukur sesuai tujuan penelitian. Definisi operasional dalam penelitian ini meliputi:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani (Variabel Tunggal)

Tingkat kebugaran jasmani adalah kondisi kemampuan fisik siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi beberapa komponen tes, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT), V Sit and Reach untuk mengukur

fleksibilitas, Sit Up untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, Squat Thrust untuk mengukur daya tahan otot dan kelincahan, serta PACER untuk mengukur daya tahan kardiovaskular.

2. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) adalah instrumen tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran pelajar Indonesia berdasarkan standar pengukuran nasional. Dalam penelitian ini, TKPN digunakan sebagai alat ukur utama untuk memperoleh data kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di SMKN 1 Cibarusah. Hasil pengukuran kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kebugaran jasmani berdasarkan norma TKPN.