

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah membawa berbagai kemudahan dalam kehidupan masyarakat, khususnya bagi remaja. Penggunaan telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan berbagai aplikasi digital membuat aktivitas sehari-hari menjadi lebih praktis. Namun, di sisi lain, kemajuan teknologi juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk menggunakan gawai dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, terutama pada komponen daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan kelentukan.

Menurunnya aktivitas fisik akibat penggunaan teknologi secara berlebihan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani remaja. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani peserta didik perlu diketahui melalui pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena menentukan kemampuan seseorang dalam beraktivitas, belajar, dan berinteraksi sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan tidak hanya

mencakup kondisi fisik, tetapi juga meliputi kesehatan mental dan sosial yang sangat dipengaruhi oleh pola hidup aktif. Namun, perubahan gaya hidup yang cenderung sedentari menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan pada remaja, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, obesitas, dan menurunnya kemampuan konsentrasi.

Salah satu penyebab utama menurunnya kondisi kesehatan remaja adalah kurangnya aktivitas fisik. Remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game online, menonton video melalui gawai, dan menggunakan media sosial dibandingkan melakukan aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh (Herlina, 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran besar dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial seseorang (Fitri, 2018). Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik akan memiliki kemampuan akademik yang lebih tinggi, stamina yang lebih stabil, serta daya konsentrasi yang lebih baik.

Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah cenderung mudah lelah, kurang fokus dalam belajar, dan sulit mengikuti pembelajaran dengan optimal. Hal ini didukung oleh penelitian Prasetyo (2022) yang menunjukkan bahwa rendahnya kebugaran jasmani peserta didik berkorelasi dengan menurunnya prestasi belajar, terutama pada jenjang SMA. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan, terutama pada masa remaja yang merupakan periode puncak pertumbuhan dan perkembangan.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)

merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kebiasaan aktivitas fisik pada siswa. Melalui PJOK, siswa mendapatkan pengalaman langsung mengenai pentingnya olahraga, cara menjaga kesehatan, serta bagaimana melakukan aktivitas gerak yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa jam pelajaran PJOK yang hanya berlangsung 2–3 jam per minggu belum mampu memenuhi kebutuhan aktivitas fisik harian siswa (Kemdikbud, 2020). Kondisi ini semakin diperburuk oleh minimnya minat siswa dalam mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah.

Selain itu, banyak siswa SMA yang lebih memilih bermain gawai dibandingkan melakukan aktivitas fisik rutin, sehingga kebiasaan hidup aktif semakin berkurang. Rendahnya aktivitas fisik ini berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Studi Harmawan (2021) menyatakan bahwa siswa SMA rata-rata hanya melakukan aktivitas fisik sedang selama 15–25 menit per hari, angka yang jauh dari rekomendasi WHO yaitu minimal 60 menit aktivitas fisik sedang sampai berat setiap hari.

Dengan melihat berbagai permasalahan tersebut, peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran PJOK menjadi kebutuhan yang sangat mendesak. PJOK tidak hanya berfungsi sebagai mata pelajaran, tetapi juga sebagai media edukasi yang menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif. Peningkatan efektivitas pembelajaran PJOK diharapkan mampu membantu siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal sehingga dapat mendukung kesehatan tubuh, perkembangan kognitif, dan keberhasilan akademik mereka.

Selain itu, berdasarkan pengamatan awal di beberapa SMA wilayah Babelan, masih banyak siswa yang belum mengetahui pentingnya pengukuran kebugaran jasmani melalui Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa siswa kurang aktif dalam pembelajaran PJOK (Arifandy et al., 2021) serta belum memahami secara menyeluruh apa itu TKSI (Puspitasari, 2017).

Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA dengan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan judul: **“Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMA Wilayah Babelan”**

B. Pembatasan dan Rumusan Masalah

1. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan kegiatan yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani, penelitian ini dibatasi pada kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA di wilayah Babelan dengan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Siswa’ Indonesia (TKSI).

2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang, identifikasikan masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka pemecahannya dapat dirumuskan, yaitu: “Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA di wilayah Babelan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran

jasmani siswa kelas X SMA di wilayah Babelan dengan menggunakan Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI). Hasil ini akan menjadi dasar guru dan pelatih untuk mengetahui karakteristik dari sisi kebugaran jasmani peserta didik dan memperbaiki proses pembelajaran dan latihan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang diperoleh bisa lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga memotivasi mereka untuk meningkatkan aktivitas fisik demi menjaga kesehatan, sekaligus memberikan data nyata bagi guru PJOK sebagai bahan evaluasi dalam merancang pembelajaran olahraga, serta menjadi informasi bagi sekolah untuk mendukung program peningkatan kualitas pendidikan khususnya di bidang olahraga.