BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan mengembangkan seluruh potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga bertujuan membentuk kebugaran jasmani, karakter, gaya hidup aktif, serta kemampuan menjaga kesehatan sepanjang hayat *(Kemendikbudristek, 2022).*

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang kualitas hidup seseorang, terutama pada usia sekolah. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut *Giriwijoyo dan Sidik (2017),* kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap tuntutan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berolahraga, tetapi juga berhubungan dengan kesehatan dan produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Pada jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs), kebugaran jasmani menjadi aspek yang sangat penting karena peserta didik berada pada masa remaja awal yang ditandai dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan biologis yang sangat pesat. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik mengikuti proses pembelajaran secara optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki konsentrasi belajar, serta mendukung perkembangan motorik. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah cenderung mudah lelah, kurang aktif dalam pembelajaran, dan berpotensi mengalami penurunan prestasi belajar *(Prastyawan & Pulungan, 2022).*

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pola hidup masyarakat, khususnya remaja, mengalami perubahan yang cukup signifikan. Kemajuan teknologi memberikan berbagai kemudahan dalam memperoleh informasi maupun hiburan, tetapi di sisi lain juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik peserta didik. Penggunaan telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan kebiasaan menghabiskan waktu di depan layar (screen time) menyebabkan banyak siswa lebih memilih aktivitas sedentari dibandingkan melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dan pola hidup sehat *(Sriwidaningsih, Hadiansyah, & Nugraha, 2022).*

Pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Guru PJOK tidak hanya bertugas mengajarkan teknik berbagai cabang olahraga, tetapi juga bertanggung jawab mengembangkan kemampuan fisik peserta didik melalui aktivitas yang

terprogram, terukur, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kondisi kebugaran jasmani peserta didik perlu diketahui melalui kegiatan pengukuran atau tes kebugaran sehingga guru memperoleh informasi yang objektif mengenai kemampuan fisik siswa. Informasi tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan maupun pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik **(***Kemendikbudristek, 2022).*

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik masih berada pada kategori sedang bahkan rendah. Penelitian yang dilakukan oleh *Salamah dan Setiawan (2022)* terhadap siswa SMP di Kota Pekalongan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang sehingga masih diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran PJOK yang lebih efektif. Penelitian lain yang dilakukan oleh *Destriana, Elrosa, dan Syamsuramel (2022)* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula hasil belajar yang diperoleh dalam mata pelajaran PJOK. Selain itu, penelitian *Murdiono, Saputra, dan Safari (2022)* membuktikan bahwa pembelajaran melalui aktivitas fisik yang bervariasi mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik secara signifikan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada saat mengikuti pembelajaran PJOK di MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok, terlihat bahwa kemampuan fisik siswa kelas VIII masih beragam. Sebagian siswa mampu mengikuti seluruh rangkaian aktivitas pembelajaran dengan baik, namun sebagian lainnya tampak mudah mengalami kelelahan ketika melakukan

aktivitas yang membutuhkan daya tahan maupun kekuatan otot. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan lebih sering beristirahat ketika kegiatan praktik berlangsung. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik di luar sekolah, kurangnya kebiasaan berolahraga secara rutin, serta perbedaan kondisi fisik masing-masing peserta didik.

Sampai saat ini belum tersedia data yang menggambarkan secara objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok. Padahal informasi tersebut sangat penting sebagai dasar bagi guru PJOK dalam merancang program pembelajaran, menentukan bentuk latihan fisik yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, serta mengevaluasi keberhasilan proses pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian yang mampu memberikan gambaran mengenai profil kebugaran jasmani siswa melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang terstandar.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi guru PJOK, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam menyusun program pembelajaran yang lebih efektif. Bagi sekolah, hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam merancang program pembinaan kesehatan dan aktivitas fisik peserta didik. Bagi siswa, hasil penelitian dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang teratur. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian mengenai kebugaran jasmani pada jenjang pendidikan menengah pertama. Berdasarkan uraian tersebut,

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok."

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan yang di tetapkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Populasi yang akan di ambil hanya siswa kelas VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI Depok.
2. Sampel yang akan di ambil adalah semua siswa kelas VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI Depok
3. Penelitian tidak membahas faktor lain di luar kebugaran jasmani.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimana profil kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Alhidayah Sukatani Kota Depok?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang sudah di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII MTS ALHIDAYAH SUKATANI Depok.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui gambaran bagaimana kondisi kebugran jasmani siswa-siswi MTS ALHIDAYAH SUKATANI Depok .

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Penjaskesrek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai masukan dan bahan evaluasi untuk pembelajaran penjaskesrek di sekolah MTS ALHIDAYAH SUKATANI Depok.

b. Bagi Siswa

Dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani untuk dapat melakukan segala macam aktifitas di dalam maupun di luar sekolah.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian ilmiah, mulai dari proses pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian. Selain itu, penelitian ini juga menambah wawasan peneliti mengenai pentingnya kebugaran jasmani.