

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan tubuh dalam menunjang segala aktifitas yang akan dilakukan dalam keseharian kehidupan seseorang. Menurut Wirantika, Pratama & Hanief (2017) kebugaran jasmani merupakan kemampuan manusia untuk beraktivitas tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, karena manusia memiliki cadangan energi yang optimal. Agar memiliki kebugaran yang optimal, tentunya diperlukan usaha untuk memperbaiki kebiasaan dan gaya hidup agar tubuh selalu merasa sehat dan bugar. Namun, tentunya kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain adalah gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan atau gaya hidup dan juga lingkungan.

Terdapat dua komponen dalam kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani dalam kesehatan (*health related physical fitness*) dan kebugaran jasmani dalam keterampilan (*skill related physical fitness*). Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjalani aktifitas dengan daya tahan tubuh yang baik sehingga tidak merasa lelah. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik adalah dengan cara berolahraga. Olahraga dapat dijadikan sebagai suatu dasar untuk meningkatkan daya tahan tubuh seseorang sehingga tubuh merasa bugar, karena olahraga adalah sarana untuk mendapatkan derajat kesehatan yang optimal (Aldiansyah, 2020). Adapun manfaat yang didapatkan apabila memiliki kebugaran yang baik adalah

tubuh menjadi lebih sehat dan tidak cedera saat melakukan aktifitas fisik, karena ketika mencapai kebugaran jasmani yang optimal, maka daya tahan tubuh akan meningkat.

SMA Negeri 1 Sinabang merupakan sekolah menengah atas yang berlokasi di kabupaten Simeulue, Aceh. Mayoritas siswa yang bersekolah SMA Negeri 1 Sinabang adalah anak dengan latar belakang orangtua bekerja sebagai petani, nelayan, dan sebagian lainnya bekerja sebagai pegawai pemerintahan. Sehingga dapat dinyatakan bahwa kebugaran jasmani siswa sangat bergantung dengan kondisi keluarga mereka, karena faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mereka, menurut D. A. N. Alamsyah, R. Hestningsih, and L. D. Saraswati (2017) tiga aspek yang berkaitan dengan kebugaran jasmani siswa, yaitu Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Kecemasan dan Indeks Massa Tubuh. Selanjutnya menurut Suharjana (2008) kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti umur, jenis kelamin, makanan, tidur dan istirahat, kegiatan jasmani dan olah raga.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada tanggal 10 Oktober 2023 ketika melakukan kegiatan PPL di SMA Negeri 1 Sinabang, didapatkan bahwa ada siswa yang aktif dan tidak aktif saat melakukan kegiatan olahraga, sedangkan di SMA Negeri 1 Sinabang terdapat banyak ekstrakurikuler yang di selenggarakan pada sore hari, seperti sepakbola, bulu tangkis, basket, dan kegiatan olahraga lainnya. Proses observasi peneliti lakukan pada saat jam olahraga dan ekstrakurikuler, dimana pada saat kegiatan berlangsung pada menit awal siswa masih melakukan olahraga sesuai dengan teknik permainan yang di ajarkan, namun saat di

pertengahan sampai akhir kegiatan siswa mulai tidak mampu melakukan kegiatan dengan baik, hal ini di buktikan dengan cara bermain siswa yang sudah mulai tidak terkontrol. Tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu: kurangnya aktifitas fisik, pola makan yang tidak sehat, kurangnya istirahat dan faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan masalah emosional lainnya dapat mempengaruhi motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan menjaga kebugaran jasmani. Menurut Ramadhana (2016) kebugaran jasmani yang optimal adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan mempunyai tenaga cadangan untuk melanjutkan aktivitas berikutnya, sehingga hal ini dapat peneliti kaitkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum optimal karena siswa mudah mampu menyelesaikan kegiatan olahraga dengan baik.

Oleh karena itu, penulis akan melakukan analisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Sinabang yang belum optimal. Hal ini dapat dilihat saat siswa melakukan olahraga dan ekstrakurikuler bulu tangkis, basket, dan kegiatan olahraga lainnya. Siswa tersebut belum dapat mempertahankan kondisi kebugaran tubuhnya dengan waktu yang lama tanpa merasa kelelahan sampai akhir kegiatan berlangsung, hal ini di buktikan dengan cara bermain siswa yang sudah mulai tidak terkontrol. Sehingga siswa tidak mampu menyelesaikan kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler dengan baik.

Berdasarkan uraian dan penjelasan latar belakang masalah di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “***Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang***”.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka yang menjadi pertanyaan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang?”.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan pertanyaan penelitian di atas, maka dapat penulis rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang?”.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Sinabang.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada beberapa pihak sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk memperkaya serta mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Selain itu juga dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang fokus penelitiannya sejenis secara umum maupun secara khusus yang sesuai dengan tema pada skripsi ini.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing dalam mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

### b. Bagi Guru dan Pelatih

Dapat memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, sehingga guru maupun pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan program latihan yang sesuai dengan keadaan siswa untuk menjaga kebugaran jasmani tetap baik.

### c. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai khasanah pengetahuan ilmu dan teori sehingga dapat menambah kelengkapan ilmu dan teori yang telah ada sebelumnya.