

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat manusia bergantung terhadap teknologi baik dari hal yang sederhana sampai kompleks dikarenakan hal tersebut dapat membantu manusia dalam melakukan pekerjaannya. Seperti halnya jika dahulu ingin mengambil air harus menimba sumur, sekarang sudah terdapat pompa air sehingga tidak perlu mengeluarkan tenaga yang besar untuk memperoleh air. Selain itu, pada zaman sekarang memesan makan saja sudah dapat menggunakan teknologi. Jika dahulu ingin memesan makanan harus berjalan ke warung makan, sekarang memesan makan dapat melalui aplikasi sehingga konsumen hanya perlu duduk dan tidak perlu berjalan menuju ke warung bahkan. Bahkan pada anak-anak jika dahulu melakukan permainan seperti kejar-kejaran, lompat tali, benteng, dan lain-lain sekarang anak-anak bermain dengan permainan online. Dari beberapa hal tersebut membuat masyarakat zaman sekarang memiliki penurunan aktivitas fisik.

Pada anak-anak aktivitas fisik harus diberikan agar perkembangan motorik mereka berkembang dengan baik. Jika aktivitas fisik di usia mereka berkurang maka dapat dikatakan mereka tidak terampil dalam melakukan berbagai gerakan. Selain itu jika anak-anak memiliki aktivitas yang sangat kurang dapat mengakibatkan anak-anak memiliki daya tahan tubuh yang lemah

serta otot besar dan kecil mereka kurang terlatih. Tentu saja hal tersebut dapat merugikan bagi anak-anak.

Usia anak-anak merupakan usia dengan aktivitas gerak yang tinggi dimana mereka bermain satu sama lain, mengenal lingkungan sekitar, beradaptasi dengan lingkungan, dan sebagainya. Apabila hal tersebut digantikan dengan bermain permainan online atau waktu mereka dihabiskan dengan bermain gadget maka dapat dikatakan perkembangan motorik mereka akan terhambat. Hal tersebut juga terjadi pada siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit dimana mereka didapati mereka sering bermain gadget di sore hari dibandingkan dengan bermain dengan teman-teman mereka secara langsung. Selain itu dampak pandemi selama dua tahun lalu membuat kebiasaan baru yaitu kebiasaan bermain gadget sehingga kebiasaan tersebut terbawa sampai sekarang.

Jika siswa memiliki aktivitas fisik yang sangat kurang maka dapat dikatakan mereka juga memiliki kebugaran jasmani yang kurang juga karena mereka kurang melakukan aktivitas fisik yang mereka ganti dengan bermain gadget. Selain itu terjadi momen dimana siswa saat pelajaran olahraga mengalami kelelahan yang berarti padahal siswa tersebut baru diberikan pemanasan. Dari hal tersebut dapat dikatakan kebugaran jasmani pada siswa tersebut kurang baik. Belum ditelitinya perihal hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit menjadi dasar penelitian ini dilaksanakan

Berdasarkan Undang undang pendidikan dan pendidikan jasmani berperan penting terhadap tumbuh kembang peserta didik. Dimana Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 yang dimaksud dengan: (1) Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab I Ketentuan Umum Pasal 1 (4) Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Dari pengertian dan tujuan pendidikan serta pengertian olahraga diatas bahwasanya pendidikan dilakukan secara sadar untuk membangun suasana belajar dan olahraga merupakan suatu kegiatan yang otomatis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sehingga sangat dibutuhkannya aktivitas fisik oleh para peserta didik.

Selain aktivitas fisik terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti pola hidup sehat. Pola hidup sehat yang dimaksud seperti pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olahraga, pola keseimbangan kegiatan, serta pola pencegahan dan kesehatan diri. Sehingga aspek pola hidup sehat sangat luas untuk dinilai.

Pola hidup sehat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani terutama perihal gizi yang seimbang yang menjadi tenaga utama dalam melakukan aktivitas. Apabila siswa memiliki gizi yang cukup maka siswa tersebut memiliki tenaga yang cukup juga untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga kebugaran jasmaninya akan baik. Selain dengan gizi yang seimbang, pola istirahat dan tidur juga termasuk pada pola hidup sehat.

Dimana rata-rata yang dibutuhkan waktu tidur adalah 7-9 jam (Rachmania Eka Damayanti et al., 2019). Pada siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit didapati bahwa beberapa dari mereka terlihat lesu saat kegiatan belajar mengajar pagi hari tersebut dapat diduga mereka kurang tidur di malam harinya atau mereka sarapan dengan gizi yang kurang baik. Belum ditelitinya perihal hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit menjadi dasar penelitian ini dilaksanakan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dengan kebiasaan bermain gadget membuat siswa minim melakukan aktivitas fisik
2. Siswa mengalami kelelahan pada saat pelajaran Pendidikan Jasmani.

3. Belum ditelitinya Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran asmani pada siswa SMA perguruan rakyat 3 Duren Sawit
4. Siswa didapati lesu saat jam pelajaran masih pagi
5. Belum ditelitinya Hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA perguruan rakyat 3 Duren Sawit

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Perguruan Rakyat 3 Duren Sawit”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA perguruan rakyat 3 Duren Sawit?
2. Apakah terdapat hubungan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA perguruan rakyat 3 Duren Sawit?
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada siswa SMA perguruan rakyat 3 Duren Sawit?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dengan tercapainya penelitian ini maka hasil dari penelitian diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan kajian ilmiah untuk siswa dan guru terhadap faktor kebugaran jasmani siswa

### 2. Manfaat praktis

- a) Bagi guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan tentang Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani
- b) Bagi pimpinan sekolah, pada hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi serta melakukan sosialisasi kepada siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani
- c) Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK khususnya, guna meningkatkan pengetahuan tentang Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani

