

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani ini merupakan keadaan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami rasa lelah yang berlebih walaupun setelah melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari – hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Kebugaran jasmani yang prima menjadi dambaan bagi semua orang karena dengan kebugaran jasmani yang dimilikinya, seseorang akan mudah melakukan kegiatan sehari – hari. Hal tersebut menandakan bahwa pentingnya memiliki tubuh yang bugar sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari – hari. Kebugaran jasmani yang baik tidak serta merta datang dengan sendirinya. Seseorang perlu melakukan aktivitas berolahraga untuk menaikkan tingkat kebugaran jasmaninya. Aktivitas berolahraga ini dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok di berbagai macam tempat, seperti klub olahraga, diklat olahraga, pusat pelatihan olahraga, sekolah khusus olahraga, gymnasium maupun di sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu sarana yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. (Samsudin, 2008:2). Menurut Dini Rosdiani (2015:1) Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Aktivitas gerak yang disajikan dengan inovatif akan meningkatkan antusiasme peserta didik, sehingga pembelajaran pun akan berjalan aktif dan menyenangkan.

Aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang – ulang di sekolah sangat baik untuk membentuk kebiasaan berolahraga peserta didik. Djaali (2015:128) menyatakan “Kebiasaan merupakan cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang, yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis”.

U.S. Department of Health and Human Services merekomendasikan untuk melakukan olahraga selama setidaknya 150 menit per minggu. Bentuknya bisa olahraga intensitas sedang (seperti jalan cepat dan berenang) atau selama 75 menit per minggu dalam bentuk olahraga intensitas tinggi (seperti berlari). Waktu ini bisa Anda bagi-bagi dengan teratur setiap harinya. (RSUD Salatiga, 2020). Kebiasaan olahraga yang baik perlu dilakukan dengan rutinitas dan motivasi yang berasal dari dalam dan luar diri peserta didik itu sendiri.

Motivasi berolahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlihat dari antusiasme peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran. Dimana kesungguhan dalam meningkatkan kebugaran jasmani menjadi salah satu tujuan utamanya. Motivasi berolahraga sebagai aspek psikologis yang mendorong peserta didik untuk berolahraga secara rutin dan teratur. Peserta didik idealnya tidak hanya antusias terhadap pembelajaran pendidikan jasmani tetapi dapat menyadari pentingnya berolahraga untuk kehidupan sehari - hari. Indikator peserta didik menyadari pentingnya olahraga dapat dilakukan oleh guru, seperti menstimulus peserta didik mengutarakan pendapat mengenai manfaat berolahraga dan dampak negatif kurangnya berolahraga. Kegiatan tersebut untuk mengetahui pengetahuan, tingkat motivasi dan kesadaran peserta didik dalam berolahraga. Yudik Prasetyo (2015) menyatakan bahwa kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh dan kompetitif. Memiliki motivasi berolahraga tentunya akan mendorong peserta didik dalam melakukan kegiatan berolahraga sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani dan olahraga berhubungan dengan angka indeks massa tubuh yang digunakan dalam mengklasifikasikan seseorang dalam kategori kebugarannya dengan berat badan yang kategori normal, kelebihan dan kekurangan, indeks masa tubuh berhubungan erat dengan kebugaran jasmani (Mahfud 2020). Peserta didik yang memiliki tubuh ideal akan mengalami hambatan gerak yang relatif kecil. Sebaliknya kelebihan berat badan akan mengalami hambatan yang relatif besar dikarenakan peserta didik yang memiliki tubuh ideal akan lebih mudah bergerak.

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) atau *Body Mass Index (BMI)* merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi anak dan remaja, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa, 2016). Penghitungan indeks massa tubuh menurut umur dapat dilakukan oleh guru di sekolah. mengingat hal ini mudah dilakukan hanya membutuhkan rumus Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Sumber : Stienen et al., (2019)

Selanjutnya hasil perhitungan akan dikonversikan kedalam kategori dibawah ini:

IMT	Kategori
<- 3 SD	Sangat Kurus
<- 2 SD	Kurus
2 SD sampai 1 SD	Normal
>1 SD	Gemuk
>2 SD	Obesitas

Kebugaran jasmani pada era revolusi industri 4.0 seperti sekarang ini merupakan hal yang sangat vital guna menunjang kehidupan sehari – hari. Tentunya dengan kehadiran teknologi yang serba canggih peserta didik dapat memanfaatkan teknologi guna mengakses hal – hal yang berkaitan dengan berolahraga. Seperti latihan kebugaran jasmani, memantau berat badan tubuh melalui aplikasi, belajar gerakan berolahraga, menurunkan berat badan dan tentunya dilengkapi dengan panduan yang lengkap. Namun, dengan kehadiran teknologi yang serba canggih ini seringkali membuat peserta didik kurang bisa mengontrol untuk kegiatan berolahraga.

Hasil *Sport Development Index (SDI)* tahun 2021 menggambarkan bahwa masih banyaknya indeks yang hasilnya rendah. Hal ini dapat terlihat dari *SDI 2021* yang telah dirangkum dibawah ini :

INDEKS	Kategori	Jumlah
Kebugaran	Unggul	2,43%
	Baik sekali	3,43%
	Baik	5,03%
	Sedang	12,80%
	Kurang	22,68%
	Kurang sekali	53,63%
Partisipasi aktif berolahraga	Nasional (SDI 2021)	32,83%
	Nasional (SDI 2006)	42%
Literasi fisik : 1. motivasi dan kepercayaan diri 2. kompetensi fisik 3. pengetahuan dan pemahaman 4. keterlibatan	Nasional	56%
Indeks massa tubuh (overweight)	Nasional	27%
	Laki – laki	20,3 %
	Perempuan	33,9%

Tabel 1.1

Sumber : Laporan Nasional Sport Development Index 2021

Indeks *SDI 2021* dengan empat indeks pada tabel diatas masuk ke dalam kategori rendah. Hasil kebugaran jasmani yang termasuk kategori kurang sekali menyentuh angka 53,63%. Kemudian, menurunnya partisipasi aktif berolahraga 9,17 % dari hasil *SDI 2006*. Hal ini diperkuat dengan hasil kebugaran jasmani pada webinar dengan tema PJOK dalam Pembelajaran Paradigma Baru yang digelar oleh Direktorat Sekolah Dasar pada Rabu, 27 Oktober 2021 yaitu angka pelajar kategori sangat aktif hanya 2,1%. Dilihat dari derajat kebugaran jasmani yang baik sekali hanya 0,14% (Direktorat Sekolah Dasar, 2021)

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti serta informasi dari guru pendidikan jasmani di beberapa sekolah, menemukan bahwa peserta didik masih ada yang belum menerapkan kebiasaan berolahraga dalam kesehariannya. Seperti halnya rendahnya kegiatan berolahraga dari semestinya 3-5 kali per pekan, motivasi berolahraga semakin berkurang dikarenakan gaya hidup yang serba instan seperti mengandalkan teknologi (motor, angkot, dll). Antusiasme siswa terhadap pembelajaran jasmani masih rendah dikarenakan terdapat pandangan bahwa pendidikan jasmani membuat lelah capek dan yang terpenting adalah ketika diadakan pengambilan nilai tes kebugaran jasmani menunjukkan rata – rata berada pada kategori rendah atau kurang.

Berdasarkan latar belakang diatas dan penelitian terdahulu, belum ada penelitian tentang pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor. Maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang diuraikan tersebut. Sehingga peneliti mengangkat latar belakang tersebut dengan judul pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya kebiasaan berolahraga yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
2. Kurangnya motivasi berolahraga yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

3. Tinggi rendahnya indeks massa tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
4. Rendahnya kebiasaan berolahraga dan indeks massa tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
5. Rendahnya motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
6. Rendahnya kebiasaan berolahraga dan motivasi berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
7. Rendahnya partisipasi berolahraga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani
8. Menurunnya partisipasi aktif berolahraga dari tahun 2006 ke 2021 sebesar 9,17%
9. Angka partisipasi berolahraga pelajar kategori sangat aktif hanya 2,1%.
10. Derajat kebugaran jasmani yang baik sekali hanya 0,14%

C. BATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah dan kompleksitas masalah dalam permasalahan ini, maka penulis membatasi penelitian ini yaitu pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor. Adapun variabel eksogen pada penelitian ini yaitu kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh. Untuk variabel endogennya yaitu kebugaran jasmani.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh langsung kebiasaan berolahraga terhadap indeks massa tubuh pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung motivasi berolahraga terhadap indeks massa tubuh pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung kebiasaan berolahraga terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung motivasi berolahraga terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kebiasaan berolahraga melalui indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung motivasi berolahraga melalui indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor.?

E. KEGUNAAN HASIL PENELITIAN

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan, maka kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Mendorong siswa untuk sadar dalam menerapkan kebiasaan berolahraga dengan anjuran yang telah ditetapkan.

2. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk memperbaiki kebugaran jasmani.
3. Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini memberikan acuan dalam menerapkan kebiasaan berolahraga dan motivasi berolahraga serta mendorong guru untuk membuat strategi baru dalam pembelajaran.
4. Bagi siswa – siswi, hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan motivasi berolahraga sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
5. Bagi siswa – siswi, hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan kesehatan tubuh secara fisik, mental dan emosional serta mencegah penyakit tidak menular,
6. Sebagai referensi bagi para peneliti yang lain untuk mengembangkan permasalahan ini

F. State Of The Art

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan kebugaran jasmani, belum ada yang secara rinci membahas pengaruh kebiasaan berolahraga, motivasi berolahraga dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada siswa SMPN 12 Kota Bogor. Berikut ini hasil studi literatur untuk menemukan gap dari penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat ditentukan *state of the art* dari penelitian ini.

PENGARUH KEBIASAAN BEROLAHRAGA, MOTIVASI
BEROLAHRAGA DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 12 KOTA BOGOR.

No	Tahun	Nama Penulis	Judul Penelitian
1.	2022	Fischo Novero, Andika Prabowo, Yahya Eko Nopiyanto	Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 Kabupaten Lebong
2.	2022	Rhama mashuri	Pengaruh sikap siswa ber-olahraga, pola makan dan komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani SMA Islam Al-Azhar se- Kota Bekasi pada pasca covid-19
3.	2021	Miqdaddiati, Ni Luh Nopi A, I Dewa Ayu Dwi Primayanti, Luh Made Indah Sri Handari A	Hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran jasmani pada siswi SMA Negeri 2 Tabanan
4.	2017	Sepriadi	Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani.
5.	2019	Yuni Sunarni, Et al.	Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun.
6.	2014	Rizki Rafsanjani dan Faridha Nurhayati	Hubungan antar status gizi dan kebiasaan berolahraga terhadap kebugaran jasmani.

Tabel 1.2 State Of The Art