

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses untuk mewujudkan pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian seseorang, tetapi juga sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan oleh diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani yang biasa disebut dengan pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan salah satu jenis pendidikan yang berusaha menjadi sarana pengembangan sikap, pengetahuan, dan kemampuan. Salah satunya juga untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani.

Menurut (Andika Kurnia & Putra, 2019) Bagi civitas akademika dalam menunjang proses pendidikan di sekolah khususnya peserta didik, kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi pertumbuhan dan tingkat kebugaran fisik anak selama masa remajanya.

Akan tetapi seiring berkembangnya teknologi yang semakin pesat, terdapat berbagai efek negatif terkait perkembangan teknologi salah satunya yaitu kecanduan

bermain *gadget*. Efek yang besar dalam penggunaan *gadget* yaitu anak menjadi individual, lebih banyak diam dan malas bergerak.

Pada usia remaja seharusnya anak mengalami peningkatan aktivitas fisik, Namun pada saat ini, kenyataannya anak-anak lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas fisik dan kebanyakannya lebih memilih untuk menghabiskan bermain *gadget* dengan durasi waktu yang cukup lama. Banyaknya perubahan gaya hidup saat ini yang terjadi akibat kemajuan teknologi dapat membatasi pergerakan seseorang. Sehingga seseorang butuh alasan khusus untuk bergerak.

Padatnya rutinitas yang dimiliki membuat seseorang hampir tidak ada waktu untuk melakukan aktifitas fisik. Jika dilihat aktivitas remaja sekolah dari pagi sampai sore dan malam menuntaskan tugas yang hanya memiliki waktu pada hari sabtu atau minggu. Hal ini dapat menyita waktu tanpa disadari ditambah segala aktifitas yang telah dipermudah oleh *gadget* dapat membuat seseorang lupa untuk tetap bergerak. Sehingga hal ini sangat berdampak sekali terhadap penurunan aktivitas fisik seseorang yang dapat memicu dampak negatif bagi kesehatan.

*World Health Organization* (WHO) menyarankan bahwa aktivitas fisik pada anak usia remaja dengan rentang umur 13-19 tahun dilakukan dengan durasi minimal 60 menit/hari aktivitas fisik tersebut intensitasnya sedang hingga berat. Secara global pada tahun 2016, lebih dari 80% remaja sekolah berusia 11-19 tahun tidak memenuhi ketentuan untuk tingkat aktivitas fisik harian, sehingga dapat mengorbankan kesehatan mereka saat ini dan dimasa depan. Di Indonesia sendiri terdapat 33,5% usia  $\geq 10$  tahun

dengan aktivitas fisik yang minim, yaitu sekitar (>150 menit/minggu). Sedangkan sebanyak 37,5% remaja berusia  $\geq 10$  tahun di Jawa Barat juga melakukan aktivitas fisik yang kurang (Kemenkes, 2018).

Ketika aktivitas fisik dilakukan secara rutin dan teratur, maka dapat mencegah atau menurunkan berbagai risiko penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan sebagainya. Tetapi pada umumnya masih banyak sekolah yang tidak memanfaatkan dengan baik kebugaran jasmani di dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu salah satunya banyak peserta didik yang mendapat nilai di bawah rata-rata pada tes kebugaran jasmani pada saat kegiatan P5 yang diadakan di sekolah, hal ini sangat terlihat dalam hasil dari tes TKJI berupa daya tahan otot perut.

Untuk mencegah masalah serupa muncul di masa depan, solusi untuk masalah yang disebutkan di atas harus ditemukan. Perlu diberikannya motivasi dan minat dalam aktivitas fisik yang dikemas dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kapasitas seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan tugas-tugas lainnya. Berolahraga adalah salah satu jenis latihan fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Peneliti akan membahas pentingnya aktivitas fisik bagi siswa sekolah menengah kejuruan berdasarkan target populasi penelitian yang akan diteliti, yang terdiri dari siswa kelas X. Siswa sekolah menengah atas atau mereka yang berusia antara 16-19 tahun adalah target *audiens* untuk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tujuannya adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa SMA. Diantara manfaat lainnya, menurut H. Y. S. S. Giriwijoyo (Bernhardin, 2021) kebugaran jasmani penting dilakukan pada anak usia sekolah karena dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menggunakan organ tubuh, perkembangan sosial dan emosional, sportivitas, dan semangat kompetitif.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat melakukan proses belajar mengajar dan kegiatan P5 di SMK Negeri 14 Jakarta. Hal ini sangat yaitu terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan dampak kurangnya gerak aktivitas. Sehingga menyebabkan timbul berbagai masalah kesehatan yang berdampak pada perubahan penguluran otot perut. Dengan demikian menimbulkan kelemahan pada otot *Abdomen* antara lain: *Linea Alba*, *Internal Oblique*, *Eksternal Oblique*, *Rectus Abdominis*, dan *Fascia*. Peneliti berencana untuk melakukan penelitian pada bidang kebugaran jasmani yang diarahkan pada komponen daya tahan otot perut.

Dalam hal untuk meningkatkan daya tahan otot perut perlu yang namanya latihan beban. Latihan beban merupakan latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan. Latihan beban dapat dilakukan dengan menggunakan beban dari berat badan sendiri (*Body Weight*).

Solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti ingin menggunakan latihan *Body Weight* untuk meningkatkan daya tahan otot perut. Harapannya latihan

*Body Weight* ini memberikan beberapa kemudahan dalam proses pembelajaran, diantaranya: bebannya menggunakan berat badan sendiri, lebih membakar banyak kalori, tubuh lebih aktif, dan resiko cedera lebih rendah.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berminat untuk melakukan penelitian dalam format penelitian *action research* yang akan peneliti beri judul “ Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan *Body Weight* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 14 Jakarta.”

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan alasan yang telah dikemukakan di atas, maka fokus penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan *Body Weight* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 14 Jakarta.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah terjadi peningkatan Daya Tahan Otot Perut Melalui Latihan *Body Weight* Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 14 Jakarta?”.

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi Kebugaran Jasmani yaitu terutama pada daya tahan otot perut. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Bagi peneliti

Sebagai bahan untuk mengaplikasikan materi yang sudah diperoleh pada saat melakukan kegiatan perkuliahan dan memperluas pengetahuan serta memberikan inovasi baru tentang cara meningkatkan daya tahan otot perut melalui latihan *Body Weight*.

2. Bagi guru

Sebagai masukan untuk meningkatkan Kebugaran Jasmani dengan berbagai variasi jenis latihan. Dapat meningkatkan kualitas dan kreativitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran serta menciptakan situasi pembelajaran yang kondusif dan menyenangkan. Menjadi bahan dalam kegiatan belajar dan mengajar sehingga siswa merasakan ketertarikan, kenyamanan, dan kesenangan.

3. Bagi siswa

Untuk memunculkan minat belajar pendidikan jasmani, meningkatkan motivasi dalam belajar, memudahkan siswa dalam menerapkan aktivitas fisik kebugaran jasmani, dan meningkatkan kualitas daya tahan otot perut, serta menghindari resiko terjadinya cedera pada siswa.

4. Bagi sekolah

akan menumbuh kembangkan budaya ilmiah di lingkungan sekolah dan mengalami peningkatan prestasi sekolah, dengan melihat perbaikan proses dan hasil belajar siswa.