

# BAB I PENDAHULUAN

## **A. Latar Belakang Masalah**

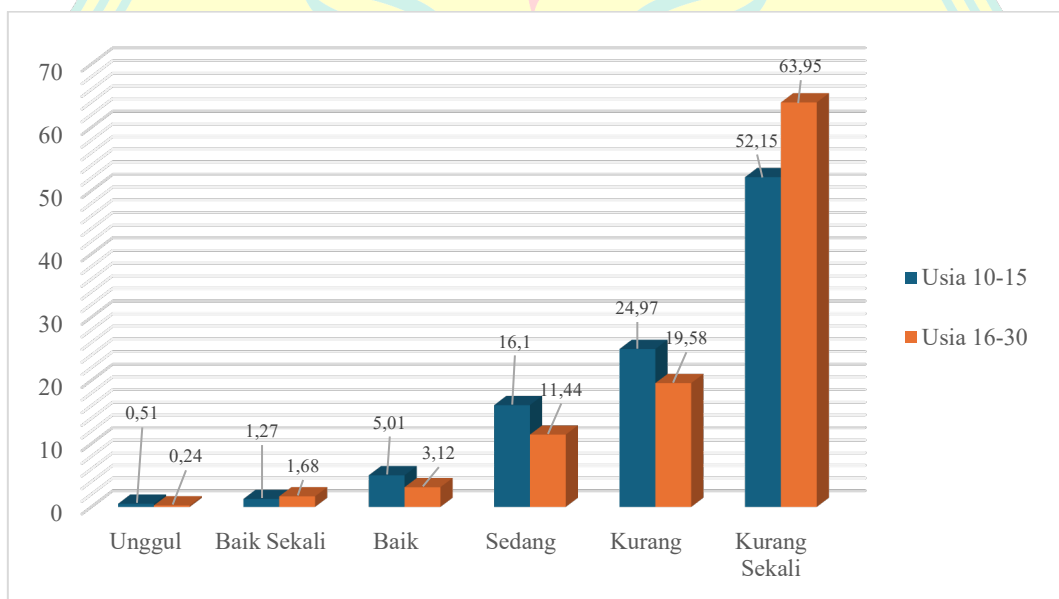
Kebugaran jasmani pada anak-anak dan remaja merupakan ukuran sehat atau tidaknya dalam melakukan aktivitas sehari-hari (X. Liu et al., 2024). Kemampuan remaja melakukan serangkaian aktivitas fisik yang melibatkan fisiologis dan psikologis dalam waktu yang cukup lama diidentifikasi dengan kebugaran jasmani yang baik (Sember et al., 2023). Masa anak-anak dan remaja dengan tingkat kebugaran yang baik akan dapat melakukan serangkaian aktivitas yang lebih panjang dibanding dengan anak-anak dan remaja yang tingkat kebugarannya rendah.

Remaja modern sering dicirikan dengan tingkat jasmani yang rendah, stereotip tersebut karena rendahnya kedisiplinan terhadap aktivitas fisik dan motivasi terhadap pendidikan jasmani sebagai salah satu solusi pemeliharaan kebugaran di ruang lingkup pendidikan (Гончарук et al., 2024). Aktivitas fisik yang teratur berhubungan erat dengan peningkatan derajat kesehatan bagi anak dan remaja (Bayram & Donchin, 2019; Syväoja et al., 2021). Manfaat dari derajat kesehatan yang meningkat berpengaruh kepada penurunan obesitas (Hills et al., 2011), peningkatan kesehatan mental (Cao et al., 2011) dan bahkan bermanfaat bagi penurunan resiko penyakit kardiovaskular di masa dewasa (Hasselström et al., 2002). Manifestasi dari aktivitas fisik yang dilakukan pada anak-anak dan remaja dapat dirasakan pada masa dewasa dengan hidup yang lebih baik dan bugar, dengan demikian kedisiplinan terhadap aktivitas fisik dan motivasi terhadap pendidikan jasmani sangat berperan bagi peningkatan kebugaran jasmani.

Peran pendidikan jasmani di sekolah beberapa diantaranya untuk mengembangkan kemampuan motorik, memperoleh dan menyempurnakan keterampilan motorik, meningkatkan literasi fisik, meningkatkan kebugaran jasmani secara umum dan menanamkan sikap positif peserta didik melalui aktivitas pendidikan jasmani yang dilakukan (Vašková et al., 2022). Tren perubahan kebugaran fisik pada konteks lingkup sekolah menunjukkan kebugaran yang stagnan atau menurun, parameter kebugaran tersebut dipengaruhi oleh berbagai

faktor, salah satunya kurangnya aktivitas fisik di waktu senggang (Adamčák & Nemeč, 2010; Lednický & Doležalová, 2011; Šimonová & Vladovičová, 2010).

Parameter kebugaran secara nasional di Indonesia dapat diidentifikasi melalui Indeks Pembangunan Olahraga yang disusun oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Peneliti menganalisis hasil IPO (Indeks Pembangunan Olahraga), dimana IPO memotret sembilan dimensi yang meliputi indeks sumber daya manusia, indeks performa, indeks kebugaran jasmani, indeks ruang terbuka, indeks partisipasi, indeks kesehatan, indeks ekonomi, indeks perkembangan personal, dan indeks literasi fisik (Mutohir et al., 2023). Tentunya hal ini relevan dengan pengukuran parameter kebugaran nasional dimana indeks kebugaran jasmani merupakan salah satu dimensi dari parameter kesehatan suatu daerah maupun nasional.



**Gambar 1.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Usia 10-15 dan 16-30 Tahun**  
Sumber (Mutohir et al., 2023)

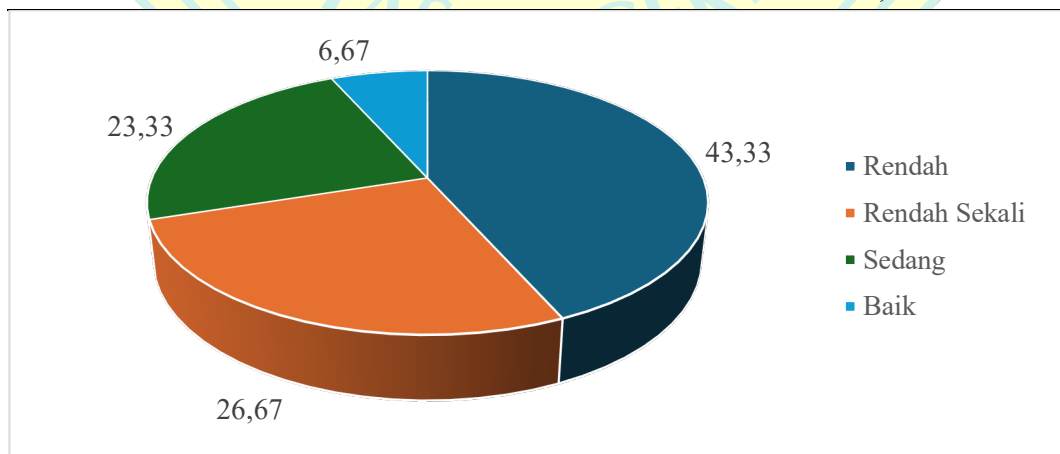
Berdasarkan IPO (Indeks Pembangunan Olahraga) tahun 2023 menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani anak dan pemuda Indonesia sungguh mengkhawatirkan, pada kelompok usia 10-15 tahun kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 6,79%, sementara yang masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 77,12%. Kelompok pemuda usia 16-30 tahun, kebugaran jasmani yang masuk kategori baik/lebih hanya sebesar 6,79%, sementara yang

masuk kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,53% (Mutohir et al., 2023). Faktor tersebut merupakan *alarm call*, mengingat kebugaran jasmani merupakan *intangible asset* yang menjadi faktor krusial dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia, baik aspek kognitif-intelektual maupun kesehatan fisik-psikis. Dari hasil tersebut, dapat diasumsikan bahwa kebugaran jasmani khususnya pada usia 16 s.d 30 tahun perlu mendapat perhatian.

Hasil di atas juga diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti. Pada studi pendahuluan, peneliti memberikan tes kebugaran jasmani kepada 30 siswa kelas X Sekolah Menengah Atas yang tersebar di Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja pada Provinsi tersebut. Tes yang diberikan berupa Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa yang direkomendasikan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia meliputi *hand and eye coordination test*, *vertical jump test*, *T-test*, *hand touch reaction test*, *dipping test*, dan *beep test*. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.

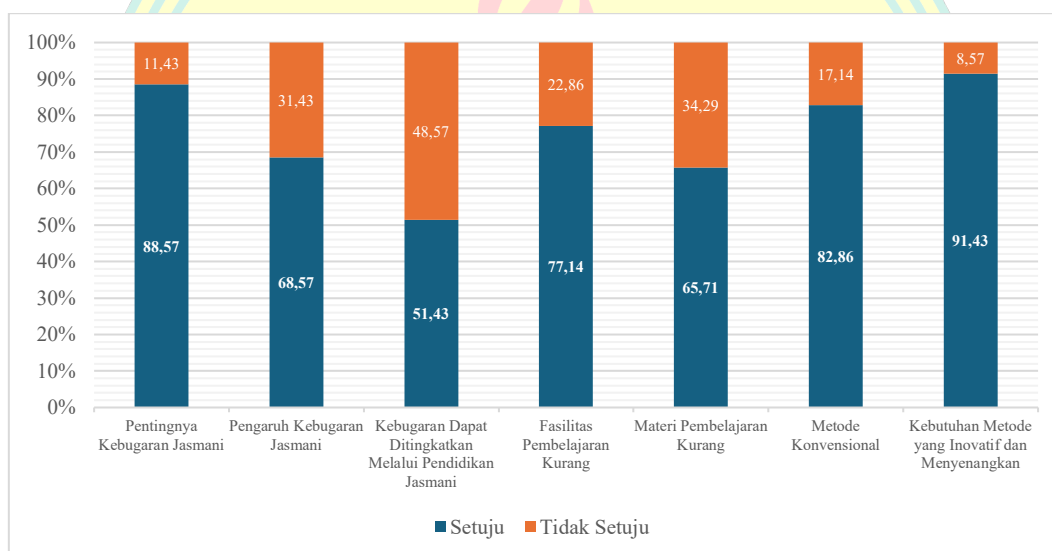
**Tabel 1.1 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Sekolah Menengah Atas**

Responden	Hasil Kebugaran	Persentase
13	Rendah	43,33
8	Rendah Sekali	26,67
7	Sedang	23,33
2	Baik	6,67



**Gambar 1.2 Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Sekolah Menengah Atas**

Berdasarkan hasil tes pada tabel dan gambar di atas, terdapat 70,00% responden memiliki tingkat kebugaran yang rendah/rendah sekali, hal inilah yang menjadi dasar peneliti untuk mencari suatu solusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani. Selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan kepada guru dan siswa kelas X Sekolah Menengah Atas yang berada di Kecamatan Serpong. Studi ini bertujuan untuk menganalisis sebab dari tingkat kebugaran yang rendah dan kebutuhan apa yang diperlukan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Peneliti menyebarkan angket dalam bentuk *google form* kepada 35 guru Sekolah Menengah Atas dan hasilnya sebagai berikut.



**Gambar 1.3 Diagram Kebutuhan Guru Materi Peningkatan Kebugaran Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada guru, diketahui bahwa 88,57% guru menyadari kebugaran menjadi penting bagi semua individu, 68,57% guru menyadari bahwa kebugaran jasmani peserta didik berpengaruh kepada prestasi belajar, 51,43% guru mengetahui kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui pendidikan jasmani, 77,14% guru menyatakan fasilitas pembelajaran untuk peningkatan kebugaran jasmani dirasa kurang, 82,86% guru menyatakan metode pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani masih menggunakan model yang konvensional, 91,43% guru menyatakan membutuhkan model pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan menyenangkan dan inovatif.

Didukung hasil wawancara peneliti kepada 31 siswa kelas X Sekolah Menengah Atas terkait materi peningkatan kebugaran jasmani pada pembelajaran pendidikan jasmani, guru mengajarkan metode pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani dengan bantuan media pembelajaran dari *YouTube*, video latihan gerak, dan modul pembelajaran. Adapun saat di kelas, guru mendemonstrasikan kepada siswa instrumen test yang berpengaruh terhadap norma ukur peningkatan kebugaran jasmani, guru jarang mengajarkan model gerakan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani biasanya hanya dilakukan dengan instrumen *beep test* untuk menyatakan tingkat kebugaran jasmani siswa, bahwa materi peningkatan kebugaran jasmani sulit dilakukan secara konsisten dan metode penyampaian materi yang konvensional menyebabkan kebosanan pada peserta didik. Hal ini membuat siswa kesulitan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Pada penelitian Reis et al. (2024) menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah seharusnya menjadi salah satu lingkungan yang paling efektif dan strategis untuk mempromosikan aktivitas fisik karena pada kelas pendidikan jasmani diberikan intervensi aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Reis et al., 2024).

Berdasarkan rangkuman hasil angket yang diperoleh dari guru dan wawancara peneliti kepada siswa, dapat diasumsikan bahwa (1) guru menyadari bahwa kebugaran jasmani berperan terhadap peningkatan prestasi belajar siswa, (2) sebagian besar guru masih menggunakan metode yang konvensional sehingga berakibat kepada minat siswa yang menurun dalam memahami materi, (3) guru menyatakan bahwa kebutuhan terhadap materi pembelajaran yang inovatif terhadap materi peningkatan kebugaran jasmani pada pendidikan jasmani dibutuhkan, hal tersebut sejalan dengan pernyataan siswa bahwa materi yang diajarkan monoton. Jika keterbatasan metode ini tidak segera diatasi, maka peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak akan signifikan.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tes kebugaran jasmani dapat menjadi penilaian bagi guru untuk mengafirmasi tingkat kebugaran siswa jika dilakukan dengan protokol yang benar, mengajarkan aktivitas fisik yang baik, dan ketika hasilnya dapat diterangkan kepada siswa (Laxdal et al., 2020; Magallanes, 2024). Pada pembelajaran pendidikan jasmani, terdapat korelasi yang positif dan

signifikan antara kualitas pendidikan jasmani dengan kebugaran. Kualitas guru berperan terhadap kualitas penyampaian materi yang menarik dan terstruktur sehingga termanifestasi dengan baik pada pengajaran yang efektif dalam membentuk kebugaran siswa sepanjang hayat (Delito, 2023). Kualitas guru mempengaruhi inovasi metode pembelajaran pendidikan jasmani, metode yang inovatif akan membuahkan pemahaman gerak serta peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa.

Peneliti juga mengkaji model apa saja yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Terdapat beberapa penelitian relevan yang membuktikan bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui pemanfaatan teknologi (Shynkarova, 2023), aktivitas fisik yang panjang (Tang et al., 2024), model pendidikan jasmani berbasis kesehatan (Fernández-Bustos et al., 2024), senam kebugaran (Sukmawati et al., 2023), latihan yoga (Volovyk & Pidvalna, 2024), model PROFIT yaitu latihan sirkuit yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak (Reis et al., 2024), aktivitas olahraga dan *mini-games* (Astuti et al., 2023), 12 minggu latihan fisik fungsional pada pendidikan jasmani (H. Li et al., 2023), program latihan Tabata meliputi Moderate-intensity continuous training (MICT) dan High-Intensity Interval Training (HIIT) (L. Li et al., 2024), latihan fungsional (Madyar-Fazekash et al., 2022), program kondisi fisik dan pendidikan jasmani mingguan (SERIN, 2021), program fisik dan olahraga di kelas (Vašková et al., 2022), latihan *Speed Agility Training Aids Set* (SATAS) (Aban et al., 2023), video games aktif (Deng et al., 2024), model pembelajaran inovatif bagi remaja (Ma et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara, namun implementasi metode dan model tersebut masih menggunakan responden dewasa dan anak-anak, tidak menutup kemungkinan responden remaja dalam lingkup sekolah dilibatkan dalam penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian di atas, ditemukan beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) antara lain (1) penelitian yang ada telah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan berbagai macam metode konvensional, namun belum ada penelitian yang menunjukkan

model *outdoor adventure education* dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (2) penelitian yang ada telah membuktikan bahwa model peningkatan kebugaran jasmani konvensional lebih berpengaruh kepada responden dewasa, anak-anak maupun remaja, namun belum terfokus pada karakteristik usia remaja kelas X di Sekolah Menengah Atas. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk membuat model pada pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Menengah Atas.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, peneliti akan membuat model pembelajaran pada pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas. Pemilihan kelas X ini disebabkan oleh usia tersebut merupakan kategori remaja tentunya berdasarkan hasil penelitian pendahuluan dan data Indeks Pembangunan Olahraga di Indonesia, kategori usia tersebut tingkat kebugaran jasmaninya sangat mengkhawatirkan. Adapun *outdoor adventure education* dipilih karena model ini dapat meningkatkan minat belajar, kompetensi, peningkatan pencapaian pembelajaran siswa yang optimal (Son et al., 2017). Dalam hal ini, siswa akan menjalani suatu proses tentang bagaimana peningkatan kebugaran jasmani dilakukan melalui aktivitas yang menyenangkan. Melalui model ini, siswa akan menyadari bahwa kegiatan aktivitas fisik pada pembelajaran pendidikan jasmani mudah dilakukan dan tidak konvensional.

Aktivitas fisik di lingkungan terbuka dalam beberapa tahun terakhir menjadi topik yang menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas fisik yang dilakukan disesuaikan dengan karakteristik lingkungan, *outdoor adventure education* tidak harus dilakukan di lingkungan yang tidak dikenal tetapi disesuaikan dengan kondisi lingkungan pada lingkup sekolah dalam konteks pendidikan jasmani (Melero et al., 2023). Oleh karena itu, guru harus berhati-hati dalam memanfaatkan lingkungan terbuka berdasarkan tipe aktivitasnya. *Outdoor adventure education* merupakan salah satu model pendidikan yang diakui secara ilmiah dan pedagogis diimplementasikan secara luas oleh berbagai macam tingkat pendidikan karena memberikan banyak manfaat bagi siswa (Lamoneda Prieto et al., 2020; Pérez-Pueyo et al., 2021). Model pembelajaran *outdoor adventure education*

dapat diterapkan di sekolah karena menyesuaikan lingkungan dan aktivitas yang akan dilakukan.

Konteks petualang dalam konsep pedagogis (Newman et al., 2018; Priest & Gass, 2018) istilah *outdoor adventure education* merupakan model pedagogis dimana kegiatan pembelajaran terprogram dengan persiapan yang baik oleh guru sehingga siswa dapat beraktivitas dengan aman di lingkungan terbuka berdasarkan aktivitasnya (Lamoneda Prieto et al., 2020; A. Williams & Wainwright, 2020). *Outdoor adventure education* menggunakan pembelajaran dengan konten model yang baru dibuat dan diadaptasi sesuai dengan tujuan materi. Oleh karena itu, konsep pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* dapat diimplementasikan dengan program dan persiapan yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa di lingkungan sekolah maupun luar sekolah.

Penelitian model pembelajaran ini tampak menunjukkan hal yang berbeda dengan sebelumnya, subjek penelitian adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X Sekolah Menengah Atas di wilayah Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten yang secara latar belakang berbeda dengan penelitian terdahulu. Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* dibuat sesuai dengan kebutuhan peningkatan kebugaran jasmani yang dihitung melalui peningkatan kemampuan koordinasi mata-tangan, daya ledak otot tungkai, kelincahan, kecepatan reaksi, otot lengan dan daya tahan kardiorespirasi siswa sehingga diasumsikan penelitian ini menjadi penting untuk dikaji dan dikembangkan agar menghasilkan temuan yang menarik untuk khasanah pengetahuan terkini.

## **B. Fokus Penelitian**

Mencermati latar belakang masalah di atas, maka fokus penelitian ini adalah Model Pembelajaran Luar Ruang Pendidikan Jasmani Berbasis *Outdoor adventure education* untuk Meningkatkan Kebugaran Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas.



### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas?
3. Apakah model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas?

### D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk menghasilkan model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas, secara khusus tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui bagaimana model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.
2. Mengetahui bagaimana kelayakan model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.
3. Mengetahui apakah model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* efektif untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.

### E. State of the Art

Peneliti melakukan dua analisis yang berbeda, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya mengenai topik yang sama; dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan





*mental health of children and youth* menggunakan pendekatan latihan yoga dan merekomendasikan aktivitas yoga ke dalam sistem pendidikan yang berperan positif dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan mental bagi anak (Volovyk & Pidvalna, 2024). Iswanto et al. (2024) melakukan penelitian dengan judul *The effect of traditional sports on improving the physical fitness of elementary school students* menyimpulkan bahwa olahraga tradisional efektif meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun (Iswanto et al., 2024). Penelitian Sukmawati et al. (2023) yang berjudul *The Effectiveness of Student Gymnastics in 2022 on Improving Physical Fitness* mengemukakan bahwa salah satu kegiatan olahraga yang dapat menunjang kebugaran jasmani adalah latihan SKJ Mahasiswa 2022 (Sukmawati et al., 2023).

Penelitian Ursa et al. (2024) yang berjudul *Augmented Reality Training on Combat Sport: Improving the Quality of Physical Fitness and Technical Performance of Young Athletes*, menggunakan teknologi sebagai metode bagi peningkatan kebugaran dan kemampuan teknik atlet khususnya atlet muda pencak silat (Ursa et al., 2024). Upaya peningkatan kebugaran melalui teknologi lain dilakukan oleh Deng et al. (2024) yang berjudul *Active video games for improving health-related physical fitness in older adults: a systematic review and meta-analysis*, menyimpulkan bahwa *Active Video Games* bagi dewasa efektif untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran kardiorespirasi meskipun dampaknya terbatas (Deng et al., 2024). Selanjutnya Wang et al. (2024) mengkaji efektifitas teknologi dalam penelitiannya yang berjudul *Effectiveness of mHealth App-Based Interventions for Increasing Physical Activity and Improving Physical Fitness in Children and Adolescents: Systematic Review and Meta-Analysis*, Wang menjelaskan semasa Covid-19 aktivitas fisik masyarakat menurun dan meningkatkan perilaku *sedentary*, melalui meta-analisis bahwa intervensi berbasis aplikasi mHealth dapat meningkatkan kelincahan, indeks masa tubuh, dan kekuatan otot pada anak-anak dan remaja (J. W. Wang et al., 2024).

Penelitian Zhou et al. (2024) yang berjudul *Effects of different types of exercise intensity on improving physical health in children and adolescents: A systematic review*, mengkaji bahwa latihan intensitas tinggi memberikan efek positif dan signifikan terhadap komposisi tubuh, fungsi kardiopulmoner, dan

kebugaran otot pada anak-anak dan remaja, hasil penelitian tersebut menyarankan agar sekolah berfokus pada aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi dalam implementasi kurikulum pendidikan jasmani karena dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa (X. Zhou et al., 2024).

Berdasarkan penelitian di atas terdapat berbagai metode peningkatan kebugaran jasmani, akan tetapi belum ada penelitian yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui implementasi dalam pendidikan jasmani. Selanjutnya peneliti melakukan tinjauan terhadap peningkatan kebugaran melalui pendidikan jasmani, penelitian Xu Li et al. (2024) yang berjudul *Adaptive fitness enhancement model: Improving exercise feedback and outcomes through tailored independent physical education plan* menerapkan model peningkatan kebugaran adaptif yang dirancang berdasarkan teknologi pemantauan perilaku bagi mahasiswa, model tersebut mampu memaksimalkan efek latihan dan efektif meningkatkan kebugaran bagi mahasiswa (X. Li et al., 2024). Selanjutnya Гончарук et al. (2024) dengan penelitian yang berjudul *Physical education as a necessary factor of physical fitness and health promotion* menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan faktor yang penting bagi peningkatan kebugaran dan promosi kesehatan di masyarakat (Гончарук et al., 2024).

Penelitian lain oleh Fernández-Bustos et al. (2024) dengan judul *Health-based physical education in an elementary school: effects on physical self-concept, motivation, fitness and physical activity* menyimpulkan bahwa model pendidikan jasmani berbasis kesehatan di sekolah dapat meningkatkan kebugaran fisik, pengetahuan dan sikap yang baik di masyarakat (Fernández-Bustos et al., 2024). Perspektif lain mengenai latihan kebugaran melalui pendidikan jasmani oleh Xueyan Hu dan Thongchat Phucharoen (2024) dengan judul penelitian *Perspective Physical Exercise of Students' Health and Fitness in Xi'an Physical Education University* kesimpulan bahwa terdapat tren menurun dan akses mahasiswa dalam mendapatkan kebugaran yang baik, penelitian tersebut menyarankan dengan program latihan yang dibuat dan ditargetkan, tingkat kebugaran fisik mahasiswa dapat ditingkatkan secara signifikan dan membantu mengurangi kecemasan secara psikologis (Hu & Phucharoen, 2024). Selanjutnya Moreno-Díaz et al. (2024) dalam penelitian yang berjudul *Physical Activity, Body Composition, Physical Fitness,*

*and Body Dissatisfaction in Physical Education of Extremadura Adolescents: An Exploratory Study* mengemukakan bahwa pendidikan jasmani menawarkan kondisi yang ideal dalam kontribusinya terhadap peningkatan aktivitas fisik karena mengajarkan keterampilan dan pengetahuan gerak kepada siswa (Moreno-Díaz et al., 2024).

Beberapa penelitian di atas menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran siswa karena pendidikan jasmani merupakan lingkungan yang representatif terhadap aktivitas tersebut. Akan tetapi belum ada penelitian yang meneliti pemanfaatan metode aktivitas *outdoor adventure education* sebagai model peningkatan kebugaran jasmani. Selanjutnya peneliti mengkaji terkait aktivitas *outdoor adventure education* dalam pendidikan jasmani, Son et al. (2017) dalam penelitian *Engaging youth in physical activity and STEM subjects through outdoor adventure education* mengemukakan bahwa aktivitas *outdoor adventure education* mampu meningkatkan STEM dan aktivitas fisik (Son et al., 2017). Selanjutnya Melero et al. (2023) dengan penelitian yang berjudul *A critical look at Adventure Education programs*, menyatakan bahwa program yang berbasis pada model *adventure education* semakin banyak diterapkan di sekolah dengan berbagai manfaat bagi siswa dalam hal aspek pribadi, aspek sosial, kesehatan dan kebiasaan untuk tetap aktif (Melero et al., 2023).

Penelitian oleh Li dan Ariyasajsiskul (2023) dengan judul *Construction of Outdoor adventure education Courses to Develop Psychological Resilience for University Students*, menyatakan bahwa program *outdoor adventure education* yang dirancang dengan baik akan mampu meningkatkan psikologis siswa di Perguruan Tinggi (Y. Li & Ariyasajsiskul, 2023). Selanjutnya Sariwaara et al. (2022) melakukan penelitian yang berjudul *Let'S Go Out! a Group-Based Intervention in Outdoor adventure education As a Special Educational Support*, menyimpulkan bahwa program *outdoor adventure education* mendorong perkembangan emosional, sosial, kesejahteraan, relaksasi, rasa memiliki, pengalaman kelompok yang positif dan penguatan psikologis bagi siswa berkebutuhan khusus (Sariwaara et al., 2022). Penelitian Mateer et al. (2023) yang berjudul *Outward Bound And Outdoor adventure education: A Scoping Review, 1995-2019* menyimpulkan bahwa program *outdoor adventure education* sering dirujuk sebagai pendekatan yang

efektif dalam mendorong berbagai hasil bagi peserta program seperti peningkatan kepercayaan diri, kemandirian dan keterampilan komunikasi (Mateer et al., 2023).

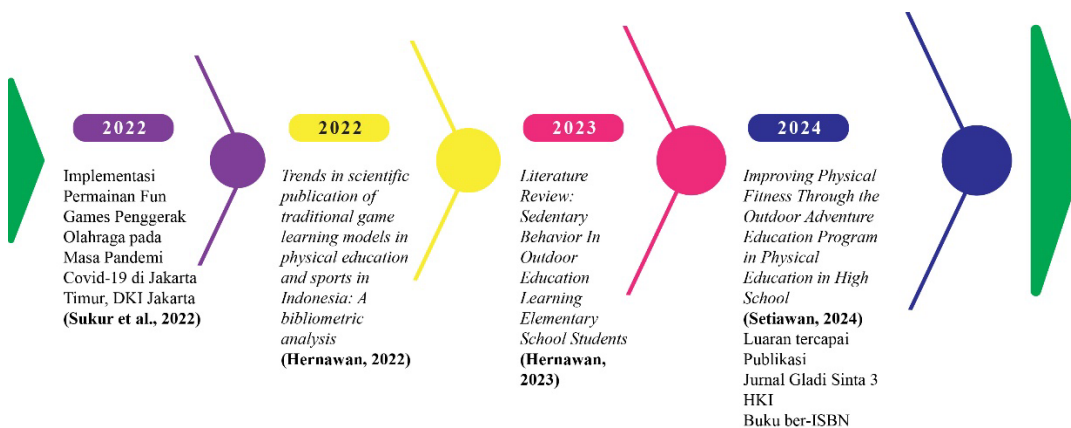
Berdasarkan *state of the art* di atas, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai metode namun tidak menutup kemungkinan metode *outdoor adventure education* juga dapat diterapkan dengan syarat menyesuaikan karakteristik komponen kebugaran jasmani. Sebagian besar penelitian terdahulu sepakat bahwa pendidikan jasmani merupakan lingkungan yang ideal untuk meningkatkan promosi kesehatan dengan syarat perancangan program dan integrasi dengan model yang menyenangkan dan atraktif.

Peneliti menyintesis berbagai hasil penelitian di atas sehingga didapat kebaruan penelitian yang akan dikembangkan oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Program *outdoor adventure education* yang akan dikembangkan merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran pada siswa, dimana model ini masih terbilang jarang dan memiliki peluang untuk penelitian lanjutan.
- b. Produk model pembelajaran ini akan diterapkan pada materi kebugaran pendidikan jasmani di kelas X Sekolah Menengah Atas.
- c. Sasaran produk adalah siswa Sekolah Menengah Atas kelas X.
- d. Model pembelajaran berbasis *outdoor adventure education* dirancang agar dapat digunakan dengan berbagai macam karakteristik sekolah.
- e. Metodologi penelitian model yang dipilih peneliti menggunakan model Borg and Gall yang relevan dan sistematis dalam penelitian pengembangan.
- f. Tentunya model pembelajaran yang dibuat peneliti akan berkontribusi besar dalam menambah khasanah pendidikan dan pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. Tidak menutup kemungkinan, penelitian dapat dijadikan penelitian lanjutan terkait model atau basis pengembangan model dalam ruang lingkup yang lebih luas.

## F. Peta Jalan Penelitian

Penelitian ini memiliki peta jalan yang memberikan gambaran bahwa penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut ini peta jalan penelitian yang telah dibuat:



**Gambar 1.6 Peta Jalan Penelitian**

Berdasarkan gambar peta jalan penelitian di atas menunjukkan bahwa penelitian ini merupakan rangkaian lanjutan dari beberapa penelitian yang dilakukan peneliti pada tahun-tahun sebelumnya. Jika sebelumnya peneliti dan tim telah melakukan penelitian dengan fokus *outdoor education learning* siswa Sekolah Dasar maka pada penelitian ini, peneliti membuat model pembelajaran luar ruang pendidikan jasmani berbasis *outdoor adventure education* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas.