

BAB I

PENDAHULUAN

B. Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental seseorang, terutama bagi remaja yang aktif mengikuti kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan untuk menunjang performa atlet, termasuk peserta ekstrakurikuler bola basket yang dituntut memiliki kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan tubuh yang optimal. Selain itu, kebugaran jasmani juga berhubungan erat dengan status kesehatan seseorang yang dapat dilihat melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan

Olahraga merupakan komponen terpenting dalam perkembangan hidup manusia untuk melakukan aktivitas setiap hari. Faktor yang menyebabkan manusia mengabaikan pentingnya olahraga, yaitu kesibukan aktivitas pekerjaan yang padat. Kurangnya memanfaatkan waktu luang yang menyebabkan kondisi fisik manusia semakin menurun. Olahraga sebagai kebutuhan dasar manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam menentukan kualitas gerak dan kualitas hidup. Olahraga memiliki beberapa manfaat, yaitu meningkatnya daya

tahan tubuh, fungsi otak meningkat, stress hilang dan menurunnya kolesterol (Kardianto, 2020).

Tingkat kebugaran jasmani siswa sangat penting supaya siswa bisa melakukan aktivitas fisik seperti belajar, beraktivitas atau berolahraga dengan baik tanpa merasa menurun daya tahan tubuh. Namun rendahnya tingkat kebugaran jasmani di sekolah hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik gerak pada siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan terlebih saat melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga diminati tidak hanya dalam pembelajaran di intra sekolah tetapi banyak siswa memilih olahraga sebagai kegiatan tambahan dalam ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan di sekolah yang dilakukan di luar kelas. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi (Amirzan, 2019). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk manusia yang seutuhnya sesuai dengan pendidikan nasional (Febrianti, 2022). Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang suatu kegiatan belajarnya. Oleh karena itu latihan kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi setiap orang.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler bola basket. Bola basket merupakan suatu permainan beregu menggunakan bola besar yang diciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang cukup diminati oleh siswa di Sekolah Menengah Atas SMAS PGRI 24 Jakarta.

Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan gaya hidup sehat dan bugar sepanjang hari, aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan bagian-bagian tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Gerakan ini dapat didefinisikan secara sederhana sebagai berbagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot gerakan, dan gerakan ini memerlukan pengeluaran energi. Orang yang ingin mengembangkan 4 kemampuan yang baik harus melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga stamina mereka. bahwa penurunan aktivitas fisik akan menyebabkan penurunan kebugaran atau kondisi fisik

Pentingnya olahraga dalam menjaga berat badan, kesehatan umum, dan tingkat kebugaran dapat digunakan untuk mulai meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan IMT di antara peserta ekstrakurikuler basket di SMA PGRI 24 Jakarta. Siswa berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang hingga intens selama kegiatan ekstrakurikuler seperti basket, yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran mereka dan berdampak pada IMT mereka. Salah satu ukuran status kesehatan tubuh yang menentukan apakah seseorang kelebihan berat badan, kekurangan berat badan, atau dalam kisaran berat badan yang sesuai adalah IMT.

C. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang di atas dapat diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. Dalam konteks ini, siswa SMA PGRI 24 Jakarta, penting untuk memahami Tingkat Kebugaran Jasmani di sisi lain, kategori usia remaja masih dalam proses pertumbuhan, oleh karena itu peneliti juga akan mengamati antara siswa yang aktif beraktivitas fisik dan yang tidak.

D. Pembatasan Masalah

Permasalahan penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang akan dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun masalah dalam penelitian ini dibatasi adalah “ Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta”

E. Perumusan Masalah

Pada Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah diatas. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ?
2. Apakah Terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ?
3. Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ?

F. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga, dengan cara:

- a. Memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara komposisi tubuh (IMT), tingkat aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani.
- b. Menjadi dasar teoritis bagi penelitian-penelitian selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani pada remaja.
- c. Memperkuat atau mengembangkan teori-teori sebelumnya yang menyatakan bahwa IMT dan aktivitas fisik merupakan indikator penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani.

2. Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini juga bermanfaat secara langsung bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi Sekolah dan Guru PJOK:

Menjadi bahan evaluasi dan referensi untuk menyusun program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi fisik siswa, khususnya peserta ekstrakurikuler bola basket.

b. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Bola Basket:

Dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang mempertimbangkan kondisi IMT dan aktivitas fisik siswa guna meningkatkan performa dan kebugaran jasmani mereka secara optimal.

c. Bagi Siswa:

Memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal dan rutin beraktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani serta prestasi olahraga.

d. Bagi Orang Tua:

Memberikan informasi yang berguna dalam mendukung anak untuk menjalani pola hidup aktif dan sehat guna menunjang perkembangan fisik yang optimal.

