

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan komponen fundamental yang tidak dapat dipisahkan dari kualitas hidup dan perkembangan optimal generasi muda, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada masa ini, siswa berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat kritis, di mana aktivitas fisik memegang peranan strategis dalam pembentukan kapasitas fisik, kognitif, dan psikologis. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik pada masa remaja tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga berkorelasi kuat dengan peningkatan fungsi kognitif, kesehatan mental, dan kemampuan sosial. Namun demikian, kondisi kebugaran jasmani remaja Indonesia saat ini berada pada tingkat yang sangat mengkhawatirkan, menunjukkan adanya kesenjangan signifikan antara kondisi ideal yang diharapkan dengan realitas di lapangan.

Data resmi yang dirilis oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023) mengungkapkan fakta yang sangat memprihatinkan, di mana hanya 6,79% anak usia 10-15 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik atau lebih baik. Sementara itu, mayoritas yang mencapai 77,12% berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Statistik ini menjadi cermin yang memantulkan kondisi kritis kebugaran jasmani generasi muda Indonesia. Lebih mengkhawatirkan lagi, tren ini menunjukkan penurunan yang konsisten dalam dekade terakhir, mengindikasikan adanya permasalahan sistemik yang membutuhkan penanganan serius dan komprehensif dari berbagai pemangku kepentingan dalam sistem pendidikan nasional.

Era digital yang ditandai dengan pesatnya perkembangan teknologi telah membawa perubahan fundamental dalam pola hidup remaja Indonesia. *Smartphone*, media sosial, dan berbagai *platform digital* telah menciptakan revolusi dalam cara generasi muda berinteraksi dan menghabiskan waktu luang mereka. Perubahan gaya hidup modern ini telah menciptakan fenomena "*digital sedentary*

lifestyle" yang mengkhawatirkan, di mana aktivitas fisik tradisional seperti bermain di luar ruangan, berolahraga, dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik terstruktur telah tergantikan oleh interaksi virtual yang minim gerakan. Kondisi ini berbanding terbalik dengan rekomendasi *World Health Organization* (WHO) yang menekankan pentingnya aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit setiap hari bagi anak dan remaja untuk mencapai perkembangan optimal.

Survei komprehensif yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) semakin memperkuat gambaran mengkhawatirkan ini. Data menunjukkan bahwa hanya 34% anak dan 35,7% remaja yang melakukan olahraga atau aktivitas fisik tiga kali atau lebih per minggu. Temuan yang lebih mengejutkan adalah bahwa hanya 39,3% anak dan 37,7% remaja yang mampu mempertahankan aktivitas fisik selama 30 menit dalam satu sesi latihan. Pola aktivitas fisik yang tidak memadai ini tidak hanya mengancam perkembangan fisik, tetapi juga berpotensi menghambat perkembangan mental dan sosial generasi muda. Defisit aktivitas fisik yang berkelanjutan ini menciptakan lingkaran permasalahan yang saling terkait, di mana rendahnya kebugaran jasmani berdampak pada menurunnya motivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Berbagai penelitian di tingkat regional telah mengonfirmasi keprihatinan ini melalui data empiris yang konsisten. Studi mendalam yang dilakukan oleh Wahyu Setyawan dan Sri Wahyuni (2018) di SMP Negeri 1 Sampang memberikan bukti konkret dengan temuan bahwa 70% siswa kelas VII memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Damsir et al. (2021) mempertegas kondisi ini dengan data yang menunjukkan 56% siswa berada dalam kategori kurang dan 4% dalam kategori kurang sekali. Konsistensi temuan ini di berbagai daerah mengindikasikan bahwa permasalahan kebugaran jasmani siswa SMP telah menjadi isu nasional yang memerlukan pendekatan baru dan inovatif dalam sistem pembelajaran pendidikan jasmani.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di tiga SMP di Wilayah Kota Tangerang Selatan memberikan gambaran mikro yang merefleksikan kondisi makro di tingkat nasional. Observasi sistematis terhadap pelaksanaan pembelajaran

PJOK di SMP Waskito, SMP Anugerah Abadi , dan SMPN 9 Kota Tangerang Selatan mengungkapkan rendahnya tingkat antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam aktivitas kebugaran jasmani. Data pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024 di SMP Waskito menunjukkan kondisi yang mengkhawatirkan, di mana 70% siswa teridentifikasi berada pada kategori kurang, dengan kelemahan signifikan terutama dalam empat komponen kebugaran jasmani yang menjadi fokus penelitian ini, yaitu daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas. Pemilihan keempat komponen ini didasarkan pada pertimbangan bahwa komponen tersebut merupakan indikator utama kesehatan fisik remaja yang relevan dengan tujuan pembelajaran PJOK di tingkat SMP, serta dapat diukur dengan instrumen yang tersedia di sebagian besar sekolah dengan keterbatasan fasilitas.

Analisis lebih mendalam terhadap praktik pembelajaran PJOK di ketiga sekolah tersebut mengungkapkan berbagai kendala struktural dan metodologis. Model pembelajaran konvensional yang masih dominan diterapkan cenderung bersifat monoton dan kurang mempertimbangkan karakteristik perkembangan psikologis dan fisiologis siswa SMP. Program latihan yang diberikan seringkali terjebak dalam pola repetitif dan terfragmentasi, gagal mengintegrasikan empat komponen kebugaran jasmani dalam satu kesatuan pembelajaran yang bermakna dan kontekstual. Untuk mengukur keempat komponen tersebut, penelitian ini akan mengadaptasi instrumen *Harvard Step Test*, *Wall Squat Test*, *Press-ups Test*, *Sit and Reach Test*, yang telah dimodifikasi dengan pertimbangan karakteristik siswa, keterbatasan fasilitas dan efisiensi waktu pelaksanaan. Pendekatan pengukuran ini dipilih karena memungkinkan standardisasi pengukuran di berbagai kondisi sekolah dengan tingkat ketersediaan fasilitas yang berbeda-beda.

Jika kondisi ini dibiarkan berkelanjutan tanpa intervensi sistematis, dampak jangka panjang yang akan terjadi diprediksi akan sangat serius dan multidimensional. *World Health Organization* (WHO) telah mengeluarkan proyeksi yang mengkhawatirkan bahwa pada tahun 2030, sekitar 63% remaja akan menghadapi berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan gaya hidup sedentari. Dalam konteks akademik, berbagai penelitian longitudinal yang

dilakukan Kementerian Kesehatan (2023) telah membuktikan adanya korelasi signifikan antara rendahnya tingkat kebugaran jasmani dengan penurunan kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar siswa. Lebih jauh lagi, dampak ini berpotensi menciptakan efek domino yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

Menghadapi kompleksitas permasalahan ini, model pembelajaran berbasis permainan modifikasi (*Modified Games Learning Model*) muncul sebagai solusi potensial yang menjanjikan. Penelitian ini berfokus pada pengembangan model pembelajaran berbasis permainan modifikasi yang secara spesifik dirancang untuk meningkatkan empat komponen kebugaran jasmani siswa SMP. Pemilihan model pembelajaran berbasis permainan modifikasi didasarkan pada pertimbangan bahwa: (1) permainan dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa, (2) elemen kompetitif dalam permainan mendorong intensitas aktivitas yang lebih tinggi, dan (3) sifat kolaboratif permainan membangun keterampilan sosial bersamaan dengan peningkatan kebugaran jasmani. Jenis permainan yang dikembangkan dalam model ini mencakup modifikasi permainan tradisional dan permainan modern yang telah disesuaikan untuk secara spesifik menargetkan peningkatan daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas melalui aktivitas yang menyenangkan dan kontekstual.

Berbagai penelitian terkini telah mendemonstrasikan efektivitas strategi pembelajaran melalui permainan dalam mengintegrasikan komponen kebugaran jasmani secara simultan dan menyenangkan. Penelitian yang dilakukan oleh (Trajkovik et al., 2018) memberikan bukti empiris bahwa permainan tradisional yang dimodifikasi secara sistematis mampu meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan koordinasi secara bersamaan. Temuan ini diperkuat oleh studi Amrullah et al., (2023) yang mengonfirmasi signifikansi pendekatan berbasis permainan dalam meningkatkan motivasi intrinsik dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan kompleksitas permasalahan dan urgensi yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan modifikasi yang efektif dan aplikatif untuk siswa SMP.

Melalui pendekatan *Research and Development* (R&D) yang sistematis, penelitian ini diarahkan untuk menjawab tiga rumusan masalah utama: (1) Bagaimana model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan dapat dirancang untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa SMP? (2) Bagaimana efektivitas model pembelajaran berbasis permainan modifikasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP di tiga sekolah di Wilayah Kota Tangerang Selatan? dan (3) Bagaimana respon siswa dan guru terhadap implementasi model pembelajaran berbasis permainan modifikasi dalam pembelajaran PJOK? Pengembangan model ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi problematika kebugaran jasmani siswa SMP di Indonesia, sekaligus menjadi referensi bagi pengembangan model pembelajaran PJOK yang lebih inovatif dan adaptif di masa depan.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini diarahkan pada pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan modifikasi untuk siswa SMP. Titik tekan penelitian mencakup perancangan, implementasi, dan evaluasi model pembelajaran yang dapat meningkatkan empat komponen kebugaran jasmani yang menjadi prioritas, yaitu daya tahan kardiorespiratori (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot (*muscular strength*), daya tahan otot (*muscular endurance*), dan kelenturan (*flexibility*). Penelitian ini dilakukan di tiga SMP di Wilayah Kota Tangerang Selatan, yaitu SMP Waskito, SMP Anugerah Abadi Abadi, dan SMPN 9 Kota Tangerang Selatan dengan subjek siswa berusia 13-15 tahun, menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D).

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan dapat dirancang untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani siswa SMP?

2. Bagaimana efektivitas model pembelajaran berbasis permainan modifikasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP di tiga sekolah di Wilayah Kota Tangerang Selatan?
3. Bagaimana respon siswa dan guru terhadap implementasi model pembelajaran berbasis permainan modifikasi dalam pembelajaran PJOK?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

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

1. Bagi Siswa
 - Meningkatkan kebugaran jasmani pada empat komponen utama (daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, daya tahan otot, dan kelentukan)
 - Menumbuhkan motivasi dan kegembiraan dalam melakukan aktivitas fisik
 - Mengembangkan keterampilan gerak dan kesadaran akan pentingnya kesehatan
2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani
 - Menyediakan model pembelajaran inovatif dan efektif berbasis permainan modifikasi
 - Membantu mengembangkan strategi pengajaran yang menarik
 - Meningkatkan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani
3. Bagi Sekolah
 - Meningkatkan kualitas program pendidikan jasmani
 - Menciptakan budaya gerak positif di lingkungan sekolah
 - Mendukung pencapaian standar mutu pendidikan terkait kebugaran siswa
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - Memberikan referensi akademis tentang model pembelajaran berbasis permainan modifikasi
 - Menyediakan instrumen penelitian yang dapat dikembangkan lebih lanjut