

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani menjadi salah satu tolak ukur utama dalam menentukan kondisi kesehatan serta kesiapan tubuh seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada fase remaja, terutama bagi siswa SMA, kebugaran jasmani memiliki peranan yang signifikan dalam menunjang proses belajar, kegiatan sosial, serta pertumbuhan fisik dan psikologis. Taraf kebugaran jasmani setiap individu berbeda karena terdapat faktor yang dapat mempengaruhi yaitu, faktor dari dalam diri orang tersebut dan faktor dari luar atau lingkungan dari orang tersebut. Faktor dari dalam diri mencakup jenis kelamin, umur, dan gen seseorang. Sedangkan faktor dari luar mencakup kegiatan sehari-hari, olahraga dan istirahat mengenai kecukupan istirahat berhubungan dengan waktu tidur. Minimnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani, kurangnya fasilitas olahraga, serta keterbatasan program pengukuran kebugaran menjadi hambatan utama (Lubis et al., 2025). Remaja yang memiliki tingkat kebugaran yang baik biasanya lebih mudah berkonsentrasi, tidak cepat mengalami kelelahan, dan mampu mengikuti berbagai kegiatan sekolah secara maksimal. Oleh sebab itu, kebugaran fisik merupakan aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam dunia pendidikan.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa remaja yang melakukan olahraga fisik yang cukup dapat meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan otot mereka, serta menghindari sejumlah penyakit tidak menular. Menurut *WHO*, remaja harus berpartisipasi dalam olahraga fisik intensitas sedang hingga tinggi setidaknya selama 60 menit per hari. Namun, pada kenyataannya, banyak remaja tidak mengikuti saran ini. Kurangnya aktivitas fisik ini berdampak langsung pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran fisik yang sehat didefinisikan sebagai kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik tanpa merasa lelah (Juniarto et., al 2024).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan pondasi yang kuat bagi peserta didik dalam menjalani kegiatan di sekolah yang cukup padat dan produktif. Ada berbagai macam cara agar peserta didik memiliki status kebugaran jasmani yang baik, seperti peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang

melibatkan otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas ini mencakup olahraga yang terstruktur, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas sederhana seperti berjalan kaki dan bersepeda. Salah satu alternatif yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan melakukan aktivitas fisik (Utomo & Komarudin, 2022). Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam *Journal of Physical Activity and Health*, remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat kebugaran kardiovaskular yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik.

Namun faktanya, pola aktivitas remaja mengalami perubahan yang signifikan seiring berkembangnya teknologi digital. Perkembangan teknologi yang marak digunakan saat ini yaitu penggunaan media sosial. Pengguna media sosial di antaranya adalah di kalangan para remaja (Rosmalini et al., 2021). Saat ini, siswa cenderung menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan gawai dan mengakses internet dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Dengan adanya perkembangan teknologi dan penggunaan gawai seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, pola hidup remaja mengalami perubahan yang signifikan (Randler et al., 2020). Keadaan tersebut menimbulkan kekhawatiran karena gaya hidup yang minim gerak dapat berdampak pada penurunan kebugaran dan daya tahan tubuh. Jika berlangsung dalam jangka waktu lama, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan.

Saat ini, siswa sekolah menengah atas hampir setiap hari memanfaatkan media sosial. Melalui platform seperti Facebook, Instagram, dan TikTok, remaja dapat berinteraksi, berbagi informasi, serta menyalurkan ekspresi diri. Akan tetapi, penggunaan yang berlebihan kerap membuat siswa menghabiskan waktu berjam-jam tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu untuk berolahraga dan pada akhirnya berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Siswa akan melakukan lebih sedikit aktivitas fisik ketika mereka menghabiskan banyak waktu di media sosial dan aktivitas lainnya. Peningkatan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap penurunan aktivitas fisik siswa, yang dapat membentuk *sedentary lifestyle* (Ikhsan et al., 2025). Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama bagi pelajar, karena mereka adalah aset masa depan bangsa (Lubis et al., 2020). Menurut data dari *International Telecommunication Union (ITU)* dan Departemen Ekonomi dan Sosial pada

tahun 2024, jumlah orang yang menggunakan internet telah melampaui 3,9 miliar. Negara-negara berkembang, seperti Indonesia, menyumbang mayoritas pengguna internet (hingga 66 persen). *Ministry of Science, ICT, and Future Planning* dalam (Hayani et al., 2022), menyatakan tingkat kecanduan internet mencapai 6,9% pada kelompok usia 3 hingga 59 tahun. Penggunaan media sosial memengaruhi kualitas tidur remaja di samping aktivitas fisik mereka. Hormon melatonin, yang mengontrol siklus tidur, dapat dihambat oleh paparan cahaya biru dari layar komputer, berdampak pada siswa sering begadang dan mengalami masalah tidur. Sehingga pemulihan fisik tidak akan berjalan dengan baik jika kondisi ini terus berlanjut.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia dan penting bagi kesehatan. Menjaga keseimbangan fisiologis tubuh sangat bergantung pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik menjadikan seseorang tidak mengalami kelelahan yang berarti. Memperhatikan kualitas tidur sama dengan menjaga kualitas tubuh agar tetap prima. Kebutuhan tidur sangat bervariasi sepanjang kehidupan manusia. Anak sekolah disarankan tidur teratur dengan durasi tidur 9-12 jam per hari (Lim, et al., 2022). Dampak positif akan diterima oleh tubuh ketika durasi tidur terpenuhi. Tidur yang cukup dan berkualitas tinggi meningkatkan kekuatan sistem kekebalan tubuh, perbaikan otot, dan regenerasi sel. Namun faktanya masih banyak peserta didik belum menerapkan tidur yang berkualitas. Hal ini tentu mempengaruhi kebugaran fisik siswa. Remaja yang kurang tidur memiliki performa fisik yang lebih buruk dan lebih mudah lelah selama beraktivitas. Hal ini tentu mempengaruhi kebugaran fisik peserta didik. Remaja yang mengalami masalah tidur biasanya memiliki tingkat energi yang rendah ketika mengikuti pelajaran olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Kekurangan energi tersebut menyebabkan siswa tidak mampu melakukan kegiatan fisik dengan intensitas maksimal. Jika berlangsung terus-menerus, keadaan ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan kardiovaskular serta kekuatan otot. Oleh sebab itu, kualitas tidur berperan secara tidak langsung dalam memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik yang cukup terbukti berperan dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, menjaga berat badan ideal, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Selain manfaat fisik, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kesehatan mental melalui penurunan gejala kecemasan,

depresi, dan stres serta meningkatkan kualitas hidup dan fungsi kognitif. Kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan kebugaran jasmani, meningkatkan perilaku sedentari, dan berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis remaja. Dalam konteks pendidikan, rendahnya aktivitas fisik juga berpotensi mengurangi kesiapan peserta didik mengikuti pembelajaran PJOK. Peserta didik yang kurang aktif cenderung memiliki daya tahan, kekuatan, dan koordinasi gerak yang lebih rendah sehingga pencapaian kompetensi kebugaran jasmani menjadi kurang optimal.

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja. Media sosial memberikan manfaat sebagai sarana komunikasi, pembelajaran, dan akses informasi. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terhadap kesehatan.

Secara fisik, penggunaan media sosial dalam durasi yang panjang menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari, yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi yang sangat rendah seperti duduk atau berbaring sambil menggunakan gawai. Kondisi ini mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani, meningkatnya risiko kelebihan berat badan, gangguan muskuloskeletal, serta kelelahan mata. Di sisi lain, penggunaan media sosial pada malam hari dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengurangi kualitas tidur.

Secara psikologis, penggunaan media sosial yang berlebihan dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan, stres, kesepian, rendahnya harga diri, hingga gejala depresi pada remaja. Selain itu, paparan informasi secara terus-menerus dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan konsentrasi belajar. Penelitian pada remaja menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan perubahan pola aktivitas fisik dan kecukupan tidur, sehingga intensitas penggunaan media sosial perlu dikelola secara seimbang.

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemulihan fungsi tubuh pada remaja. Kualitas tidur yang baik tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu tidur, tetapi juga oleh kontinuitas

tidur, efisiensi tidur, dan kondisi tubuh saat bangun. Secara fisik, tidur yang berkualitas mendukung proses pemulihan otot, regulasi hormon, metabolisme energi, dan peningkatan sistem imun. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan koordinasi gerak, meningkatnya risiko cedera, serta menurunkan performa fisik dalam aktivitas sehari-hari maupun pembelajaran PJOK.

Secara psikologis, kurang tidur berhubungan dengan menurunnya konsentrasi, daya ingat, kemampuan mengambil keputusan, stabilitas emosi, dan motivasi belajar. Gangguan tidur juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, dan perubahan suasana hati pada remaja. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan gangguan tidur pada anak dan remaja, sehingga kedua aspek tersebut saling memengaruhi dalam mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Aktivitas fisik, penggunaan media sosial, dan kualitas tidur merupakan tiga faktor perilaku yang saling berkaitan dalam memengaruhi kebugaran jasmani remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung meningkatkan perilaku sedentari dan mengurangi waktu untuk beraktivitas fisik. Selain itu, penggunaan media sosial hingga larut malam dapat mengganggu kualitas tidur, sedangkan kualitas tidur yang buruk akan menurunkan proses pemulihan tubuh dan kesiapan mengikuti aktivitas fisik. Kombinasi kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Dalam Kurikulum Merdeka, kebugaran jasmani merupakan salah satu capaian pembelajaran utama mata pelajaran PJOK pada Fase F.

Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur bersifat timbal balik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki kualitas tidur karena membantu menstabilkan ritme sirkadian tubuh. Sebaliknya, tidur yang berkualitas memberikan energi yang cukup bagi tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik pada hari berikutnya. Seseorang yang menerapkan kualitas tidur yang baik serta teratur akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik (Zaky & Wati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa

kedua faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi dalam membentuk kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 59 Jakarta, proses pembelajaran telah memanfaatkan teknologi modern seperti gawai dan laptop untuk menunjang kegiatan belajar mengajar. Siswa kelas XI cukup aktif menggunakan perangkat tersebut, baik untuk keperluan akademik maupun mengakses media sosial. Intensitas penggunaan gawai yang tinggi ini berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik siswa. Di sisi lain, mata pelajaran PJOK yang berperan dalam mengembangkan kemampuan psikomotor serta menjaga kebugaran jasmani terkadang belum mampu memenuhi kebutuhan aktivitas gerak siswa secara optimal.

Tingginya penggunaan media sosial juga memengaruhi pola istirahat siswa. Sebagian siswa sering tidur larut malam karena mengerjakan tugas atau menggunakan gawai untuk mengakses berbagai platform digital, sehingga durasi dan kualitas tidur menjadi menurun. Kondisi tersebut berdampak pada tingkat kebugaran jasmani, yang terlihat dari menurunnya konsentrasi dan munculnya rasa lelah atau mengantuk saat mengikuti pembelajaran di kelas. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat didefinisikan masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 59 Jakarta diduga belum optimal.
2. Aktivitas fisik siswa masih rendah dan belum memenuhi kebutuhan aktivitas fisik harian yang dianjurkan.
3. Penggunaan media sosial pada siswa tergolong tinggi sehingga berpotensi mengurangi waktu aktivitas fisik.
4. Kualitas dan durasi tidur siswa belum terpenuhi secara ideal akibat penggunaan gawai dan aktivitas digital yang berlebihan.

5. Belum diketahui secara pasti seberapa besar pengaruh aktivitas fisik, intensitas penggunaan media sosial, dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini dapat fokus terhadap permasalahan yang diteliti serta peneliti menyadari keterbatasan dalam melakukan penelitian ini, sehingga permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu dalam penelitian ini hanya fokus pada aktivitas fisik, penggunaan media sosial dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 59 Jakarta. Keterbaruan dalam penelitian ini hanya berfokus pada kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan menggunakan indikator masing-masing komponen sebagai acuan penentu kebugaran jasmani peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi rumusan masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung intensitas penggunaan media sosial terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah terdapat pengaruh langsung kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung aktivitas fisik terhadap kualitas tidur?
5. Apakah terdapat pengaruh intensitas langsung penggunaan media sosial terhadap kualitas tidur?
6. Apakah aktivitas fisik berpengaruh tidak langsung terhadap kebugaran jasmani melalui kualitas tidur?
7. Apakah intensitas penggunaan media sosial berpengaruh tidak langsung terhadap kebugaran jasmani melalui kualitas tidur?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kegunaan hasil penelitian secara akademis dan praktis sebagai berikut :

- Kegunaan hasil secara akademis

Secara akademis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan ketajaman analisis terkait dengan kebugaran jasmani pada siswa dilihat dari perspektif aktivitas fisik, penggunaan media sosial dan kualitas tidur.

- Kegunaan hasil praktis

Secara praktis, dalam penelitian di harapkan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan pertimbangan dalam merancang program pembelajaran PJOK yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, penggunaan media sosial, dan kualitas tidur guna meningkatkan kebugaran jasmani serta menunjang konsentrasi dan prestasi belajar.
- c. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan perbandingan dalam penelitian sejenis yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dan faktor-faktor yang memengaruhinya.