

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kapasitas seseorang untuk melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari serta mampu beradaptasi terhadap beban fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih mempunyai tenaga untuk memanfaatkan waktu luang maupun menyelesaikan tugas yang muncul secara tiba-tiba serta tetap berada pada kondisi tubuh yang sehat tanpa gangguan penyakit (Ferdianto & Prihanto, 2017). Kondisi kebugaran jasmani memiliki kontribusi penting terhadap keberhasilan proses pembelajaran sebab peserta didik yang memiliki kondisi fisik optimal cenderung lebih mudah menerima materi pelajaran sekaligus mampu mengikuti berbagai aktivitas sekolah tanpa mengalami kelelahan secara cepat.

Hasil pengukuran kebugaran jasmani tahun 2023 terhadap 1.578 anak berusia 10–15 tahun yang berasal dari 34 provinsi memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia masih berada pada tingkat yang memerlukan perhatian serius. Persentase anak yang termasuk kategori baik hingga sangat baik hanya mencapai 6,79% sedangkan sebesar 77,12% berada pada kategori kurang maupun kurang sekali (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2023). Kondisi serupa juga terlihat di wilayah DKI Jakarta sehingga diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki relatif lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Sekitar 29% siswa laki-laki berada pada kategori baik atau lebih sedangkan tidak terdapat siswa perempuan yang mencapai kategori tersebut atau sebesar 0%. Kategori sedang ditempati sekitar 55% siswa laki-laki serta sekitar 11% siswa perempuan. Persentase siswa perempuan yang berada pada kategori kurang maupun kurang sekali mencapai sekitar 88% sedangkan siswa laki-laki pada kategori yang sama hanya sekitar 14% (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2023).

Selama hampir dua dekade terakhir, tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia menunjukkan kecenderungan menurun. Data *Sport Development Index* (SDI) nasional mencatat bahwa indeks kebugaran jasmani yang pada tahun 2004

berada pada angka 0,540, mengalami penurunan menjadi 0,352 pada tahun 2005 dan 0,355 pada tahun 2006. Tren penurunan tersebut masih berlanjut hingga beberapa tahun terakhir, dimana indeks kebugaran jasmani tercatat sebesar 0,203 pada tahun 2021 dan kembali menurun menjadi 0,185 pada tahun 2022 (Maksum, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Yusuf et al., 2022), menunjukkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan pada remaja mengakibatkan mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk ataupun tidak bergerak. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas fisik menjadi semakin berkurang sehingga tingkat gerak harian ikut menurun. Aktivitas fisik harian siswa pada penelitian ini mengacu pada seluruh bentuk kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh secara rutin baik ketika berada di lingkungan sekolah maupun saat menjalankan aktivitas di luar sekolah.

Permasalahan lain yang perlu memperoleh perhatian serius ialah meningkatnya kecenderungan kecanduan penggunaan telepon seluler. Laporan *State of Mobile 2023* mengungkapkan bahwa masyarakat Indonesia menggunakan perangkat seluler rata-rata selama 5,7 jam setiap hari pada tahun 2022 sedangkan rata-rata penggunaan pada tahun 2021 mencapai 5,4 jam per hari lalu pada tahun 2019 tercatat sebesar 3,9 jam per hari. Peningkatan durasi penggunaan telepon seluler tersebut berpotensi memperkuat perilaku sedentari sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Kondisi tersebut akhirnya dapat memengaruhi penurunan tingkat kebugaran jasmani pada anak maupun remaja (Sanatang et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMP pada kehidupan sehari-hari berlangsung melalui berbagai bentuk kegiatan baik ketika berada di sekolah maupun saat berada di luar lingkungan sekolah. Aktivitas pada pagi hari dapat berupa berjalan kaki menuju sekolah ataupun bersepeda menuju sekolah serta mengikuti upacara bendera maupun pembelajaran PJOK. Waktu istirahat umumnya dimanfaatkan siswa untuk melakukan permainan yang melibatkan banyak gerakan seperti bermain bola ataupun kejar-kejaran maupun lompat tali ataupun bentengan serta berbagai permainan aktif lainnya (Messakh et al., 2025). Aktivitas setelah pulang sekolah dapat berupa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga ataupun

bermain bersama teman sebaya maupun membantu pekerjaan rumah serta melakukan berbagai kegiatan rekreasi yang melibatkan aktivitas fisik (S et al., 2025). Seluruh bentuk aktivitas tersebut berhubungan erat dengan peningkatan berbagai komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan tubuh maupun power otot tungkai serta koordinasi gerak ataupun kelincahan.

Kebugaran jasmani dipengaruhi secara kuat oleh kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik yang dilaksanakan berdasarkan frekuensi yang cukup serta durasi yang memadai maupun intensitas yang sesuai mampu memberikan pengaruh positif terhadap kondisi kebugaran tubuh. Hasil survei terhadap siswa berusia 10–15 tahun maupun kelompok pemuda berusia 16–30 tahun memperlihatkan bahwa hanya 34% anak serta 35,7% pemuda yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga sedikitnya tiga kali setiap minggu sehingga sekitar 65% responden masih belum mencapai rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan. Tinjauan berdasarkan lama pelaksanaan olahraga menunjukkan bahwa hanya 39,3% anak serta 37,7% pemuda yang beraktivitas fisik selama minimal 30 menit pada setiap sesi latihan. Intensitas latihan juga memiliki peranan penting karena menentukan besarnya beban kerja yang diterima tubuh selama melakukan olahraga. Kombinasi frekuensi yang memadai serta durasi yang cukup maupun intensitas yang tepat menjadi syarat penting untuk meningkatkan sekaligus mempertahankan kebugaran jasmani secara optimal (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2023).

Faktor lain yang turut menentukan tingkat kebugaran jasmani yaitu pemenuhan kebutuhan gizi. Seseorang dapat meningkatkan kebugaran tubuh melalui konsumsi makanan bergizi serta waktu istirahat yang cukup maupun kebiasaan berolahraga secara teratur sehingga efisiensi fungsi tubuh menjadi lebih baik (Ferdianto & Prihanto, 2017). Uraian tersebut menjelaskan bahwa konsumsi makanan bergizi mampu memenuhi kebutuhan energi tubuh sedangkan kebiasaan melakukan olahraga secara rutin pada durasi yang sesuai akan membantu individu mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan (Andriano & Prihanto, 2017). (Sadiah et al., 2025), juga mengemukakan bahwa masih banyak siswa SMP yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan berkalori tinggi serta tinggi lemak tetapi asupan zat gizinya masih tergolong rendah.

Pemenuhan gizi merujuk pada penerapan prinsip gizi seimbang berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang yang mencakup keteraturan jadwal makan serta keberagaman jenis pangan maupun kecukupan konsumsi protein sayur buah hingga air minum. Penerapan pedoman tersebut berfungsi sebagai faktor pendukung karena membantu tubuh memperoleh energi maupun zat gizi yang dibutuhkan untuk menunjang aktivitas fisik sekaligus mempertahankan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani siswa tidak hanya ditentukan oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan melainkan juga dipengaruhi oleh pola konsumsi gizi yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Penelitian-penelitian terdahulu umumnya hanya berfokus pada satu variabel, seperti aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani atau asupan gizi terhadap kebugaran jasmani. Sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada satu faktor saja, terutama aktivitas fisik, tanpa mengkaji faktor pendukung lain seperti penerapan pedoman gizi seimbang secara bersamaan. Padahal, aktivitas fisik dan pemenuhan gizi merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan bersama-sama memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

(Apriyadi et al., 2025) menyatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa SMP secara umum masih tergolong rendah hingga sedang. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan Hidayat dan Febrian (2025) yang menjelaskan bahwa rendahnya tingkat kebugaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan minimnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan temuan tersebut penelitian ini dirancang untuk menghadirkan unsur kebaruan melalui penggabungan dua variabel utama yaitu aktivitas fisik harian serta penerapan pedoman gizi seimbang ke dalam satu model penelitian sehingga hubungan kedua faktor tersebut terhadap kebugaran jasmani siswa SMP dapat dianalisis secara lebih menyeluruh. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah yang lebih luas bagi pengembangan kajian pendidikan jasmani serta kesehatan remaja sekaligus memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik harian penerapan pedoman gizi seimbang serta tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik harian siswa cenderung menurun akibat meningkatnya aktivitas sedentari dan penggunaan *gadget*.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP masih tergolong rendah hingga sedang ke rendah.
3. Pola konsumsi makanan siswa cenderung kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, serta asupan gizi yang rendah.
4. Belum banyak penelitian yang mengkaji hubungan aktivitas fisik harian dan penerapan pedoman gizi seimbang secara simultan terhadap kebugaran jasmani siswa SMP.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas, maka penelitian ini membatasi penelitian pada hubungan aktivitas fisik harian siswa dan penerapan pedoman gizi seimbang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 71 Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik harian siswa terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 71 Jakarta?
2. Bagaimana hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 71 Jakarta?
3. Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik harian siswa dan penerapan pedoman gizi seimbang secara simultan terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 71 Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Akademis

- 1) Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan gizi.
- 2) Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait hubungan antara aktivitas fisik harian siswa, penerapan pedoman gizi seimbang, dan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

- 1) Memberikan masukan bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani berbasis aktivitas fisik dan gizi seimbang.
- 2) Memberikan wawasan kepada siswa agar membiasakan beraktivitas fisik dan memperhatikan konsumsi gizi seimbang demi menjaga kebugaran jasmani.
- 3) Dapat menjadi acuan bagi orang tua untuk mendukung kebiasaan hidup sehat anak di lingkungan keluarga.

F. *State of The Art*

Kajian terhadap enam penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa aktivitas fisik serta aspek gizi merupakan faktor yang berkaitan terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Temuan penelitian sebelumnya masih memperlihatkan variasi hasil karena sebagian penelitian berhasil membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik serta aspek gizi terhadap kebugaran jasmani sedangkan penelitian lainnya memperoleh hubungan yang tidak signifikan. Fokus penelitian terdahulu juga lebih banyak diarahkan pada variabel status gizi asupan gizi maupun kebiasaan mengonsumsi jenis makanan tertentu sehingga penerapan pedoman gizi seimbang belum banyak dikaji secara menyeluruh. Karakteristik responden yang digunakan juga sangat beragam mulai dari siswa sekolah dasar hingga siswa sekolah menengah pertama siswa sekolah menengah atas maupun mahasiswa sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya merepresentasikan kondisi siswa sekolah menengah pertama. Kesenjangan penelitian tersebut mengisyaratkan bahwa kajian mengenai hubungan

aktivitas fisik harian serta penerapan pedoman gizi seimbang terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama masih memerlukan pembahasan yang lebih mendalam. Pertimbangan tersebut menjadi landasan pelaksanaan penelitian ini melalui penggunaan variabel aktivitas fisik harian serta penerapan pedoman gizi seimbang sebagai faktor yang diperkirakan memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama.

G. Analisis Bibliometrik

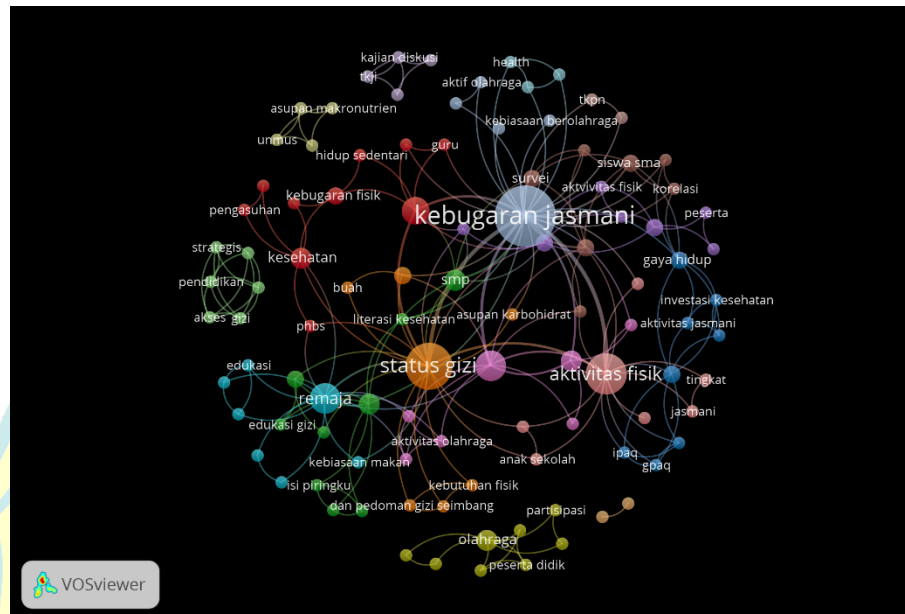
Upaya memperkuat argumentasi mengenai unsur kebaruan penelitian ini dilakukan melalui analisis bibliometrik terhadap kata kunci yang terdapat pada berbagai publikasi mengenai aktivitas fisik serta gizi seimbang maupun kebugaran jasmani siswa yang telah berhasil dikumpulkan. Analisis tersebut memanfaatkan perangkat lunak VOSviewer melalui teknik *co-occurrence* pada setiap kata kunci. Hasil pemetaan menunjukkan sebanyak 103 kata kunci memenuhi batas minimal frekuensi kemunculan sehingga seluruhnya dikelompokkan menjadi 17 klaster berdasarkan tingkat hubungan antarkata kunci. Kata kunci "kebugaran jasmani" menempati posisi paling dominan karena tercatat muncul sebanyak 24 kali serta memiliki total kekuatan tautan sebesar 53 sehingga memperlihatkan hubungan yang sangat erat terhadap kata kunci "aktivitas fisik" maupun "status gizi" sebagai dua istilah utama lainnya. Sepuluh kata kunci yang memiliki frekuensi kemunculan paling tinggi disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. 1 Kata kunci dengan kemunculan tertinggi

No.	Kata Kunci	Total Link Strength	Occurrences
1.	Kebugaran Jasmani	53	24
2.	Status Gizi	31	14
3.	Aktivitas Fisik	26	11
4.	Remaja	17	6
5.	Siswa	16	6
6.	Aktivitas	13	5
7.	Gizi Seimbang	9	3
8.	SMP	9	3

9.	Kesehatan	7	3
10.	Olahraga	7	3

1. *Network Visualization*



Gambar 1. 1 *Network visualization*

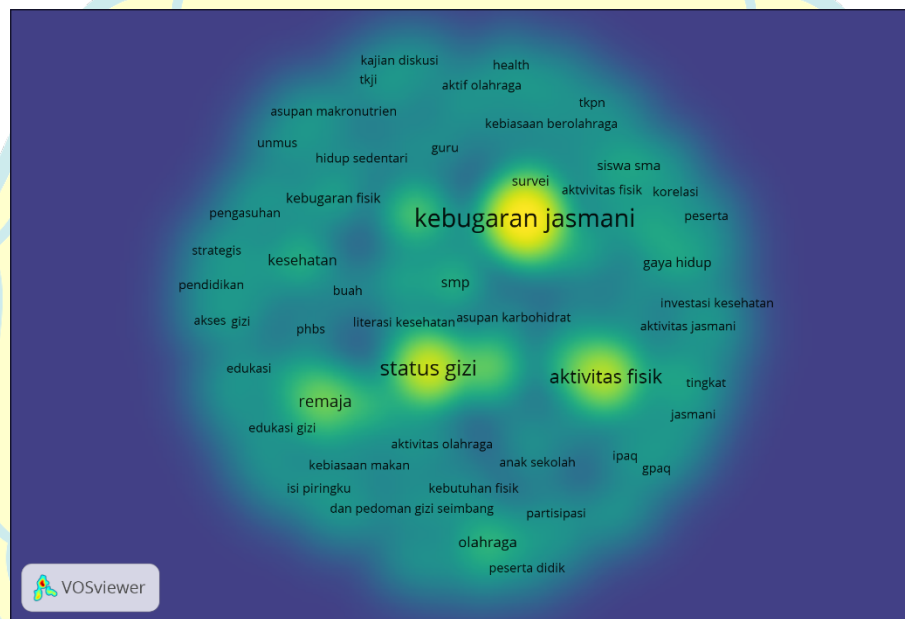
Sumber: Peneliti

Network visualization (Gambar 1.1) menunjukkan tiga simpul utama yang menjadi pusat jaringan, yaitu "kebugaran jasmani", "aktivitas fisik", dan "status gizi", yang ditandai dengan ukuran lingkaran paling besar dan posisi sentral pada peta. Ketiga istilah ini saling terhubung erat, mengindikasikan bahwa sebagian besar penelitian terdahulu memang membahas keterkaitan di antara ketiganya. Di sekitar simpul "aktivitas fisik" terbentuk klaster yang mencakup "aktivitas fisik harian", "pendidikan jasmani", "jasmani", "aktif olahraga", dan "fitness", yang merepresentasikan kajian aktivitas fisik dalam konteks pendidikan jasmani dan gaya hidup aktif. Pada bagian atas peta terdapat klaster terpisah berisi "mahasiswa" dan "gaya hidup", yang berkaitan dengan penelitian aktivitas fisik pada subjek mahasiswa.

Sementara itu, simpul "status gizi" membentuk klaster bersama "prestasi belajar", menunjukkan adanya kajian mengenai keterkaitan status gizi dengan capaian akademik siswa. Pada bagian bawah peta terbentuk klaster yang lebih kecil dan lebih jarang terhubung, terdiri atas "aktivitas", "gizi seimbang", "smp", "guru", "remaja", "pola makan", "kebugaran jasmani", "phbs", "kesehatan", dan "edukasi". Klaster ini merepresentasikan topik penerapan pedoman gizi seimbang dan perilaku

menunjukkan bahwa topik-topik ini telah menjadi pembahasan utama sejak pertengahan periode pengamatan dan terus konsisten dibahas hingga saat ini. Pola pergeseran warna dari hijau ke kuning pada peta ini memperlihatkan adanya tren peningkatan perhatian terhadap aspek yang lebih spesifik seperti aktivitas fisik harian dan penerapan gizi seimbang (termasuk "gizi seimbang" dan "remaja" dengan rata-rata tahun 2024), sehingga relevan dengan upaya penelitian ini untuk mengkaji kedua variabel tersebut secara lebih spesifik dan terkini.

3. *Density Visualization*



Gambar 1. 3 *Density visualization*

Sumber: Peneliti

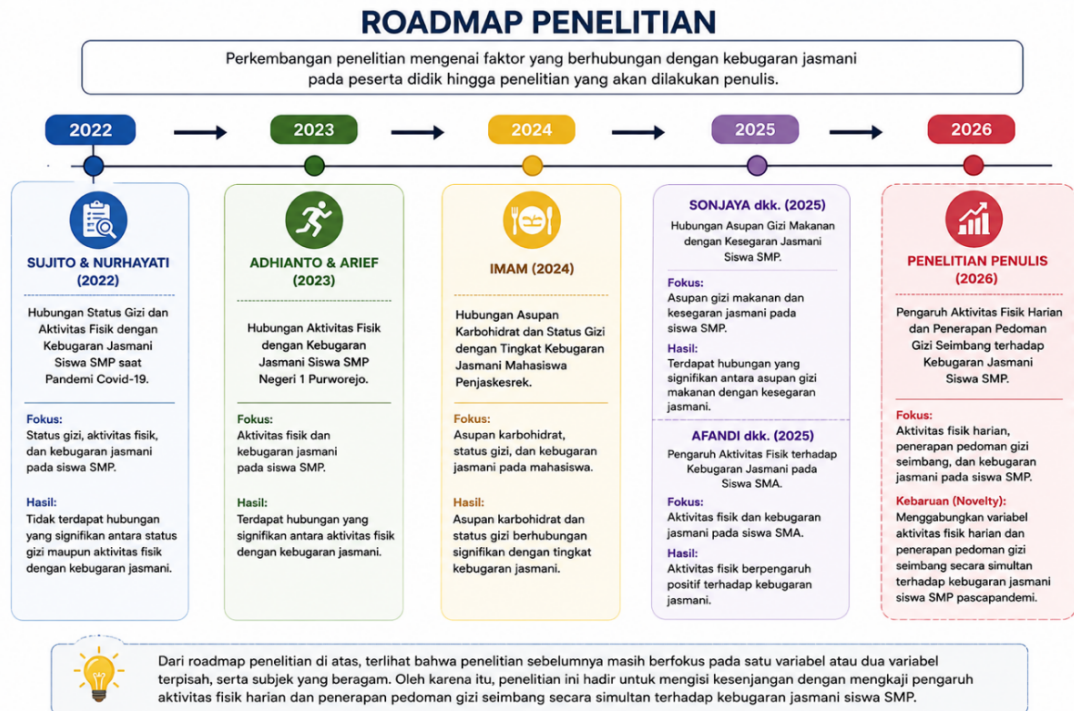
Density visualization (Gambar 1.3) memperlihatkan intensitas kemunculan kata kunci melalui perubahan gradasi warna mulai dari biru sebagai penanda kepadatan rendah lalu hijau sebagai penanda kepadatan sedang hingga kuning sebagai penanda kepadatan tinggi. Warna kuning paling dominan tampak pada simpul kebugaran jasmani serta status gizi sehingga menunjukkan bahwa kedua topik tersebut menjadi tema yang memperoleh perhatian paling besar serta paling sering muncul pada literatur yang dianalisis. Kepadatan pada tingkat sedang terlihat di sekitar simpul aktivitas fisik lalu siswa kemudian remaja serta aktivitas gizi seimbang sehingga mengindikasikan bahwa topik-topik tersebut turut menjadi fokus pembahasan meskipun frekuensi kemunculannya masih berada di bawah kebugaran jasmani serta status gizi.

Sebaliknya, area dengan kepadatan rendah terlihat pada wilayah pinggiran peta, seperti pada simpul "fitness", "edukasi", "pola makan", "kesegaran jasmani", dan "phbs". Rendahnya kepadatan pada area ini mengindikasikan bahwa topik-topik tersebut, termasuk aspek spesifik dari penerapan pedoman gizi seimbang seperti pola makan dan perilaku hidup bersih dan sehat, masih jarang dibahas secara mendalam dan belum banyak terintegrasi dengan topik kebugaran jasmani maupun aktivitas fisik secara simultan. Temuan ini memperkuat justifikasi kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu perlunya kajian yang mengintegrasikan aktivitas fisik harian dan penerapan pedoman gizi seimbang secara bersamaan terhadap kebugaran jasmani siswa SMP, sebuah kombinasi tema yang berdasarkan hasil analisis bibliometrik ini masih berada pada area kepadatan rendah hingga sedang dan belum banyak dieksplorasi secara terintegrasi.

H. Roadmap Penelitian

Berdasarkan hasil kajian terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, dapat disusun suatu *roadmap* penelitian yang menggambarkan perkembangan kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Roadmap penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian sebelumnya masih berfokus pada variabel aktivitas fisik, status gizi, asupan gizi, maupun kebiasaan konsumsi makanan tertentu secara terpisah dengan subjek yang beragam. Sementara itu, penelitian yang dilakukan penulis berupaya mengembangkan kajian tersebut dengan mengintegrasikan variabel aktivitas fisik harian dan penerapan pedoman gizi seimbang secara simultan terhadap kebugaran jasmani siswa SMP.

Intelligentia - Dignitas



Gambar 1. 4 *Roadmap penelitian*

Sumber: Peneliti

Oleh sebab itu *roadmap* penelitian ini menunjukkan posisi penelitian yang dilakukan penulis sebagai upaya untuk mengisi *research gap* sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang pendidikan jasmani serta kesehatan. Selanjutnya *roadmap* penelitian tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.4 di atas.

Intelligentia - Dignitas