

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efisien (Aulia, Suryansah and Januarto, 2022; Sriratih and Muzaffar, 2022). Keberadaan kebugaran jasmani menjadi hal penting terutama pada kalangan siswa di sekolah, termasuk MTs An Najah Matanair di Kabupaten Sumenep, Indonesia. Remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang krusial, sehingga keberadaan kebugaran jasmani dapat berpengaruh pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Kondisi geografis yang terdiri dari pulau-pulau dengan beragam aksesibilitas transportasi dan fasilitas fisik, serta pola hidup yang berbeda, dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa (Wicaksono, Kusuma and afiegi Alfadhil, 2021).

Secara definisi, pendidikan jasmani dan olahraga adalah bagian integral dalam proses pendidikan karena berperan penting dalam pembentukan karakter dan kesehatan siswa. Di era modern ini, banyak siswa yang menghabiskan banyak waktu di depan layar perangkat teknologi, sehingga aktivitas fisik sering kali terabaikan. Masalah ini menimbulkan keprihatinan karena dapat berdampak negatif pada tingkat kebugaran jasmani siswa (Sukendro *et al.*, 2022; Yunarta and Prasetiyo, 2022). Salah satu lembaga pendidikan yang berperan dalam memastikan kebugaran jasmani siswa adalah MTs An Najah Matanair di Kabupaten Sumenep, yang bertujuan untuk menghasilkan generasi yang sehat dan cerdas. Dengan demikian, penting untuk dilakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa di MTs An Najah Matanair untuk mengidentifikasi masalah dan mencari solusi yang tepat.

Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur tingkat kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, dan komposisi tubuh (Nur, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan postur tubuh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di berbagai wilayah Indonesia menurun drastis dalam beberapa dekade terakhir. Beberapa faktor yang berkontribusi pada penurunan ini antara lain pola makan yang tidak sehat, gaya hidup kurang aktif, dan kurangnya kesadaran tentang pentingnya olahraga (Sukendro and Santoso, 2019; Saputra, 2020).

MTs An Najah Matanair merupakan sebuah madrasah dengan segenap kemampuannya memiliki peran penting dalam mendidik generasi penerus bangsa. Madrasah ini berkomitmen untuk mencetak siswa yang cerdas, berakhlak mulia, dan sehat secara jasmani. Sebagai lembaga pendidikan, MTs An Najah Matanair memiliki tanggung jawab untuk memastikan kesehatan dan kebugaran siswa agar dapat berprestasi optimal dalam proses pembelajaran dan dalam kehidupan sehari-hari (Ilham, Oktadinata and Daya, 2019; Prasetyo and Winarno, 2019).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di berbagai sekolah dan madrasah menunjukkan adanya penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa (Prasetyo, Sutisyana and Ilahi, 2017). Penurunan ini terlihat dari rendahnya kemampuan fisik seperti daya tahan tubuh, kelenturan, dan kekuatan otot. Penurunan kebugaran jasmani ini kemungkinan disebabkan oleh perubahan pola hidup yang tidak sehat, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga, serta penggunaan teknologi yang berlebihan.

Penurunan kebugaran jasmani pada siswa dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mereka. Ketika siswa tidak memiliki tingkat kebugaran yang cukup, mereka cenderung mudah lelah dan sulit berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, kebiasaan

hidup tidak aktif juga meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup siswa saat ini tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan (Arifandy, Eko Hariyanto and Usman Wahyudi, 2021).

Penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa di MTs An Najah Matanair menjadi sangat penting untuk beberapa alasan. Pertama, hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kedua, penelitian ini akan memberikan panduan dan masukan bagi pihak sekolah untuk merancang program olahraga yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Ketiga, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi guru dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan aktif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di MTs An Najah Matanair, Sumenep. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang keadaan kebugaran jasmani siswa dan menjadi acuan bagi pengembangan program olahraga yang lebih efektif di sekolah tersebut.

Penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa di MTs An Najah Matanair, Sumenep, menjadi penting untuk memahami masalah penurunan kebugaran jasmani siswa dan mencari solusi yang tepat. Penurunan kebugaran jasmani dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan siswa, sehingga upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dilakukan secara serius. Dengan hasil penelitian yang akurat, diharapkan dapat merancang

program olahraga yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan menciptakan generasi yang sehat dan aktif.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan dan prestasi akademik yang buruk pada siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa di sekolah tersebut.
2. Partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Jika siswa kurang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di sekolah, hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kondisi fisik mereka. Penelitian ini dapat menelusuri faktor-faktor yang menyebabkan kurangnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah.
3. Fasilitas dan sarana olahraga yang memadai sangat penting untuk mendorong siswa agar lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Jika sekolah memiliki keterbatasan fasilitas dan sarana olahraga, hal ini dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dapat mengidentifikasi masalah-masalah terkait fasilitas dan sarana olahraga di sekolah serta mencari solusi untuk meningkatkannya.

## **C. BATASAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini di fokuskan pada :

1. Populasi penelitian terbatas pada siswa-siswa MTs An Najah Matanair, Sumenep.

2. Penelitian difokuskan pada tingkat kebugaran jasmani siswa dalam rentang usia 12-15 tahun (Putra).
3. Variabel yang diamati meliputi aspek fisik seperti daya tahan kardiorespiratori, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.
4. Penelitian ini tidak akan mencakup tingkat kebugaran jasmani siswa di luar MTs An Najah Matanair.
5. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan menggunakan tes-tes standar seperti tes TKJI.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Dari uraian tersebut, Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hasil tes kebugaran jasmani pada siswa MTs An-najah yang didalamnya meliputi kecepatan lari 50 meter, kekuatan yang dimiliki otot lengan gantung tubuh, kekuatan otot perut baring duduk, tinggi lompatan loncat tegak, dan daya tahan cardio lari 1000 meter.

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui hasil tes kebugaran jasmani pada siswa MTs An-najah yang meliputi kecepatan lari 50 meter, kekuatan otot lengan gantung tubuh, kekuatan otot perut baring duduk, tinggi lompatan loncat tegak, dan daya tahan cardio lari 1000 meter.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Diharapkan pada penelitian ini bisa bermanfaat kepada :

1. Penelitian ini akan membantu siswa untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani mereka. Dengan mengetahui tingkat kebugaran pribadi, siswa dapat

merencanakan dan mengatur program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kesehatan dan performa fisik mereka.

2. Hasil dari penelitian ini dapat membantu guru dalam mengidentifikasi kebutuhan dan tingkat kebugaran siswa. Dengan informasi ini, guru dapat merancang program pelajaran yang lebih sesuai dan efektif untuk membantu siswa mencapai tingkat kebugaran yang optimal.
3. Penelitian ini akan memberikan kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah dalam bidang kebugaran jasmani, terutama dalam konteks siswa di sekolah menengah. Hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dan diskusi ilmiah.
4. Secara keseluruhan, penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa di MTs An Najah Matanair Sumenep memiliki manfaat yang luas, mulai dari pemberian informasi personal hingga dampak yang lebih besar pada pendidikan jasmani dan kesehatan generasi muda secara keseluruhan.

#### **G. DEFINISI OPERASIONAL**

Definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik dan fisiologis seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan efisien dan efektif. Kebugaran jasmani tidak hanya terbatas pada kemampuan tubuh dalam melakukan olahraga atau aktivitas fisik tertentu, tetapi juga mencakup sejauh mana tubuh dapat menjaga keseimbangan antara berbagai komponen kesehatan dan fungsi fisik..
2. Siswa putra adalah individu yang secara biologis lahir sebagai laki-laki dan terdaftar secara resmi dalam lembaga pendidikan tertentu, seperti sekolah atau institusi pendidikan lainnya. Pengidentifikasiannya sebagai 'siswa putra' didasarkan pada kriteria biologis jenis

kelamin dan status keanggotaan dalam lembaga pendidikan, yang dicatat dalam catatan pendaftaran atau basis data yang sah.

3. Madrasah Tsanawiyah adalah lembaga pendidikan tingkat menengah yang menyelenggarakan program pendidikan dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Madrasah Tsanawiyah berfokus pada pengembangan akademik, moral, dan spiritual siswa dalam usia remaja sekitar 13 hingga 15 tahun. Lembaga ini memberikan mata pelajaran umum seperti matematika, bahasa Indonesia, bahasa Inggris, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, serta pendidikan agama Islam sebagai komponen utama. Selain itu, Madrasah Tsanawiyah juga dapat menawarkan kegiatan ekstrakurikuler dan pembelajaran tambahan yang mendukung pengembangan holistik siswa..