

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang dan Permasalahan

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan, membina, dan mengoptimalkan potensi fisik, mental, serta sosial seseorang. Kegiatan ini melibatkan gerakan tubuh yang rutin dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kesehatan jasmani. Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam mengurangi stres. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, olahraga didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas yang mengintegrasikan pikiran, tubuh, dan jiwa secara sistematis guna mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya. (Amali, 2022).

Melakukan olahraga secara teratur, terukur, dan berkesinambungan memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan dampak negatif. Saat otot dan rangka tubuh bergerak, denyut jantung meningkat, memungkinkan darah yang mengangkut oksigen dan nutrisi terdistribusi dengan optimal ke seluruh tubuh. Sebaliknya, jika tubuh tidak bergerak sepanjang hari, tekanan terus-menerus pada area tertentu dapat memicu gangguan saraf serta berbagai keluhan ringan. Kurangnya aktivitas fisik juga memengaruhi distribusi cairan limpa. Berbeda dengan darah yang dipompa oleh jantung, pergerakan limpa sangat bergantung pada kontraksi otot agar dapat tersalurkan ke jaringan tubuh.

Melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara rutin membantu menjaga kebugaran tubuh dan memperkuat sistem imun, sehingga penting bagi setiap individu untuk berolahraga. Kesehatan yang baik menjadi faktor utama dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas untuk mendukung pembangunan nasional serta mencapai tujuan negara. Selain itu, pencapaian prestasi dalam bidang olahraga juga dapat mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

Aktivitas olahraga dapat membantu seseorang mengoptimalkan kebugaran fisik atau jasmaninya. Kebugaran Jasmani ialah suatu kemampuan untuk menjalani kehidupan dengan maksimal tanpa adanya gangguan pada kesehatan fisik. Seseorang yang bugar sudah tentu memiliki pandangan yang bagus dan fisik yang kuat untuk melakukan berbagai aktivitas. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan mutlak manusia. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan umum kesehatan dan kesejahteraan, akan tetapi lebih khusus lagi merupakan kemampuan untuk melakukan sesuatu baik dalam aspek olahraga, pekerjaan rumah, dan aktivitas sehari-hari (Lengkana & Muhtar, 2021).

Kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap beban fisik tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan serta tetap memiliki energi cadangan untuk aktivitas lain disebut kebugaran jasmani. Kondisi fisik yang prima memungkinkan seseorang menjalankan berbagai kegiatan dengan efisien tanpa mudah merasa lelah. Kebugaran jasmani sangat penting bagi setiap individu karena memberikan banyak manfaat, seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Kebugaran jasmani

tidak hanya mencerminkan kesehatan fisik seseorang, tetapi juga menjadi indikator untuk mengukur tingkat aktivitas harian seseorang. Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk membantu siswa dalam proses perkembangan fisik, motorik, dan mental mereka (Supariyadi *et al*, 2022).

Berdasarkan observasi awal peneliti bahwa penyebab utama menurunnya kebugaran jasmani peserta didik saat ini adalah menurunnya mobilitas mereka. Saat ini, hampir semua peralatan yang digunakan oleh masyarakat termasuk peserta didik dikembangkan secara otomatis. Dengan demikian, banyak pekerjaan yang diselesaikan tanpa harus mengeluarkan banyak energi seperti berkendara sepeda motor, atau menggunakan jenis transportasi lainnya. Selain aktivitas tersebut, peserta didik lebih cenderung menonton televisi, *game online* seperti *mobile legends*, *freefire*, dan *PUBG mobile*.

Kondisi ini menyebabkan peserta didik menjadi kurang aktif bergerak, sehingga otot-otot tubuh tidak terlindungi dengan baik dan daya tahan fisik menurun. Kurangnya aktivitas fisik ini juga berdampak pada peningkatan risiko obesitas, gangguan postur, dan masalah kesehatan lainnya seperti menurunnya kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Kebiasaan gaya hidup sedentari, ditambah dengan pola makan yang kurang sehat, juga menambah kondisi kebugaran peserta didik, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan fisik.

Pertumbuhan menjadi tidak optimal dikarenakan budaya diam diri di dalam rumah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani dan peningkatan aspek

kognitif antara anak-anak yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan mereka yang aktif berolahraga dan melakukan aktivitas fisik secara rutin (Sunarno, 2018). Di lingkungan pendidikan, kebugaran jasmani berkaitan erat dengan proses pembelajaran dalam bidang edukasi fisik, olahraga, kesehatan, dan rekreasi. Hal ini dikarenakan pembelajaran tersebut dianggap mampu memfasilitasi aktivitas fisik yang berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Dobbins dalam Oktaviani & Wibowo, 2021) bahwa aktivitas fisik pada peserta didik dapat ditingkatkan melalui pendidikan jasmani, yang memegang peranan penting mengingat kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab sekitar 1,9 juta kematian di seluruh dunia. *The World Health Organization (WHO) estimates that at least 2.6 million deaths occur due to obesity or excessive body weight. Moreover, WHO reports that physical inactivity is responsible for 10% to 16% of cases of breast cancer, colon cancer, and type 2 diabetes, and contributes to 22% of coronary heart disease cases. Other chronic illnesses have also seen a significant rise in recent years.*

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Choirul dalam Oktaviani & Wibowo, 2021) juga disebutkan bahwa berdasarkan Tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 2 Bojonegoro, yang terdiri dari 8 kelas dengan total 255 peserta didik dan sampel sebanyak 128 peserta didik, menunjukkan hasil yang tidak memadai. Rata-rata nilai tes kebugaran yang diperoleh adalah 18,67. Dari hasil tersebut, terdapat 81 peserta didik dengan persentase 63,28% termasuk dalam kategori sangat

kurang, 30 peserta didik dengan persentase 23,43% yang masuk dalam kategori kurang, dan 17 peserta didik dengan persentase 13,28% yang berada dalam kategori sedang.

Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pendidikan jasmani sangat penting dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik, yang berperan besar dalam mencegah berbagai masalah kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik terbukti menyebabkan banyak penyakit kronis, seperti penyakit jantung, obesitas, dan diabetes yang menjadi penyebab jutaan kematian di seluruh dunia. Selain itu, hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SMA menunjukkan tingkat kebugaran yang rendah, sehingga pendidikan jasmani perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik, yang juga berfungsi sebagai proses untuk menguasai kebugaran jasmani dan mengembangkan sikap sportif. Di sekolah, pendidikan jasmani umumnya hanya dilaksanakan sekali seminggu dengan waktu yang terbatas dan dengan materi yang sama. Kondisi ini dapat menyebabkan peserta didik merasa bosan dengan pelajaran yang repetitif. Selain itu, media pembelajaran juga memengaruhi efektivitas proses pembelajaran tersebut. Pembelajaran yang hanya dilakukan sekali seminggu tidak cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga diperlukan kegiatan fisik tambahan di luar jam pelajaran untuk mendukungnya.

Di SMA Negeri 1 Donggo terdapat banyak sekali aktivitas ekstrakurikuler yang membantu peserta didik untuk dapat berolahraga diluar jam belajar. Kegiatan tersebut seperti kegiatan sabtu budaya yang berisikan

permainan-permainan tradisional, senam-senam kreasi, maupun tarian kreasi. Meskipun sekolah menyiapkan berbagai aktivitas fisik tersebut, akan tetapi belum cukup mampu membangkitkan motivasi peserta didik untuk ikut berpartisipasi dalam berolahraga. Siswa lebih banyak diam dan berbicara dengan temannya tanpa memperhatikan gerakan senam yang dilakukan oleh instruktur senam. Kondisi demikian menyebabkan banyak diantara siswa yang cepat merasa lelah atau tidak bugar sehingga banyak siswa yang sakit. Kondisi demikian juga menunjukkan bahwa motivasi olahraga peserta didik cukup rendah.

Melihat jumlah peserta didik yang cukup besar yaitu 365 orang peserta didik yang bersemangat untuk berolahraga hanya sekitar 25%. Situasi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik di SMAN 1 Donggo memiliki motivasi yang rendah dalam berolahraga sehingga memberikan pengaruh yang besar terhadap kebugaran fisiknya. Saat ini, kesadaran guru pendidikan jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang diperhatikan. Padahal, sangat penting untuk melaksanakan tes kebugaran jasmani guna menilai sejauh mana kondisi tubuh peserta didik dalam hal kebugaran.

Berdasarkan data yang telah diuji, terdapat beberapa sekolah tingkat SMA/SMK sederajat di Kecamatan Donggo yang telah menjalani tes Kebugaran Jasmani, yang dilakukan oleh tim dari Puskesmas Kecamatan Donggo. Total ada 5 sekolah yang sudah diuji kebugaran jasmaninya, di antaranya adalah SMAN 1 Donggo, SMAN 2 Donggo, SMAN 3 Donggo, SMKN 1 Donggo, dan SMK Al Ikhlas Mbojo.

Berdasarkan data hasil tes kebugaran jasmani tingkat SMA/SMK sederajat di Kecamatan Donggo, jumlah peserta didik yang termasuk dalam kategori kurang sekali mencapai 500 orang, kategori kurang sebanyak 300 orang, kategori cukup sebanyak 400 orang, kategori baik sebanyak 200 orang, dan kategori baik sekali sebanyak 100 orang. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Kecamatan Donggo masih tergolong rendah, terutama di SMAN 1 Donggo yang memiliki 365 peserta didik.

Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Kecamatan Donggo, khususnya di SMAN 1 Donggo, masih tergolong rendah. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam mendukung siswa untuk mencapai kebugaran fisik yang maksimal. Setiap minggu, siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PENJASORKES) dalam kegiatan intra-sekolah. Dalam proses pembelajaran ini, guru memiliki tanggung jawab besar untuk meningkatkan kebugaran siswa dan menumbuhkan minat mereka melalui berbagai permainan olahraga, baik yang sudah dimodifikasi maupun yang belum.

Untuk lebih memaksimalkan lagi kebugaran fisik peserta didik, maka tidak cukup hanya dengan berolahraga pada saat jam pelajaran penjaskes saja melainkan dibutuhkan juga kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler ini menjadi salah satu pilihan karena kurangnya jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kegiatan tambahan, di luar struktur program pembelajaran pada umumnya. Ekstrakurikuler akan bertambah jenis dan macamnya seiring kebutuhan siswa dan tuntutan perkembangan zaman.

Ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah biasanya dilaksanakan pada sore hari atau di hari-hari libur.

Sebagaimana dijelaskan sebelumnya, bahwa di SMAN 1 Donggo terdapat kegiatan ekstrakurikuler rutin yang dilakukan setiap sabtu pagi yang disebut dengan sabtu budaya. Kegiatan ini memberi peluang kepada peserta didik untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka melalui berbagai aktivitas. Kegiatan tersebut mencakup senam gemar gatra dan senam kebugaran jasmani (SKJ), yang keduanya merupakan jenis senam yang banyak dilakukan oleh pelajar, khususnya di Kecamatan Donggo, Kabupaten Bima, Nusa Tenggara Barat.

Melalui program Sabtu Budaya yang disusun dengan memperhatikan aturan serta waktu pelaksanaan, yang mana salah satu kegiatannya adalah menyisipkan olahraga senam Gemar Gatra dan senam kebugaran jasmani setiap pagi, maka kegiatan ini dapat dijadikan sebagai model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan semangat olahraga pada peserta didik. Senam Gemar Gatra merupakan olahraga yang efektif dalam meningkatkan kebugaran dan banyak diminati oleh masyarakat dari berbagai kalangan, baik di pedesaan maupun perkotaan, serta oleh laki-laki dan perempuan.

Hal ini disebabkan karena senam gemar gatra dan senam kebugaran jasmani adalah olahraga yang dapat dilaksanakan secara massal, dengan biaya rendah, menyenangkan, dan memberikan manfaat yang nyata. Senam gemar gatra sendiri sering dipahami sebagai olahraga yang menggabungkan gerakan permainan tradisional masyarakat dan dilakukan dengan iringan musik.

Begitu juga dengan senam kebugaran jasmani yang merupakan senam yang diselenggarakan oleh Kemenpora sebagai bentuk kepedulian terhadap kesegaran dan kebugaran jasmani pelajar.

Senam Gemar Gatra dan senam kebugaran jasmani dilaksanakan sebagai program untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya. Tubuh yang sehat dan bugar tentu menjadi harapan setiap individu, namun tidak semua orang mengetahui dengan pasti sejauh mana tingkat kebugaran tubuh mereka sebelum mengikuti tes kebugaran. Salah satu tes yang dapat dilakukan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk menjalani aktivitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa akan lebih mudah menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga tujuan menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam berbagai aspek dapat terwujud dengan hasil yang memuaskan. Selain itu, kebugaran jasmani yang optimal juga akan meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan siswa dalam memperoleh pelajaran, karena siswa tidak mudah merasa lelah, kehilangan konsentrasi, atau jatuh sakit akibat penurunan daya tahan tubuh. Hal ini memungkinkan siswa untuk menunjukkan potensi terbaiknya dan bersaing dengan siswa lain, baik di tingkat regional, nasional dan internasional.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan penelitian tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk menelaah lebih jauh melalui penelitian dengan judul “ Pengaruh Model Latihan Senam (Gemar Gatra, Senam Kebugaran Jasmani) Dan Motivasi Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Donggo Tahun 2024 ”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Masih rendahnya motivasi siswa SMAN 1 Donggo untuk mengikuti kegiatan senam gemar gatra dan senam kebugaran jasmani (SKJ).
2. Masih banyak siswa yang suka *game online* seperti *mobile legends*, *freefire*, dan *PUBG mobile* daripada melakukan aktivitas olahraga
3. Menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa dikarenakan semua pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik sudah di ambil alih oleh teknologi canggih
4. Kebugaran jasmani siswa masih rendah sehingga siswa mudah lelah dan mudah sakit.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya batasan masalah. Adapun masalah yang akan di teliti adalah “Pengaruh Model Latihan Senam (Gemar Gatra, Senam Kebugaran Jasmani) dan Motivasi Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Donggo Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh model Latihan senam gemar gatra terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024?
2. Adakah pengaruh model latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024?
3. Adakah pengaruh motivasi tinggi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024?
4. Adakah pengaruh motivasi rendah terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024?
5. Adakah interaksi model latihan senam dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui ada pengaruh model latihan senam gemar gatra terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024

2. Untuk mengetahui ada pengaruh model latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024
3. Untuk mengetahui ada pengaruh motivasi tinggi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024
4. Untuk mengetahui ada pengaruh motivasi rendah terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024
5. Untuk mengetahui ada interaksi model latihan senam dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Donggo Tahun 2024

1.6 Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui ada pengaruh model latihan senam gemar gatra, dan senam kebugaran jasmani (SKJ) dan motivasi olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Donggo, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat diantaranya:

1. **Manfaat teoritis**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani, serta memberikan manfaat bagi peneliti. Selain itu, teori-teori yang diungkapkan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan dorongan, manfaat, dan perspektif baru dalam dunia olahraga

2. **Manfaat praktis**

a. Bagi peserta didik

Penelitian ini dapat membantu peserta didik mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka, yang nantinya dapat menjadi pertimbangan bagi sekolah dalam menentukan kegiatan ekstrakurikuler tambahan yang perlu digeluti dengan serius.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang metode pengajaran yang mendorong anak untuk lebih gemar berolahraga.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memperluas wawasan peneliti, yang berguna untuk pengembangan pengetahuan dalam dunia kerja secara khusus, serta bagi masyarakat pada umumnya.

