

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarahi sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk mengganti hampir semua kerja manusia. Orang yang mulanya harus bekerja secara fisik, misalnya berjalan dari rumah ke sekolah, diganti oleh peran motor atau mobil sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalasan-malasan. Keadaan kurang gerak (hipokinetik) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit, (Gilang Okta Prativi S. S., 2013).

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjaskes yang ditambah, dari sebelumnya 2 jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat, atau obesitas yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran jasmani masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali, 4,07% baik, 13,55% sedang, 43,90% kurang, dan 37,40% kurang sekali (Cholik dan Maksu, 2007). Kebugaran jasmani siswa SMA baik siswa putri maupun putra, semakin tinggi kelas kebugaran jasmani tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas olahraga siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas olahraga siswa, sehingga berdampak pada kebugaran jasmaninya. Untuk itu dalam upaya untuk perbaikan, ada beberapa solusi yaitu melalui partisipasi siswa melakukan olahraga di luar mata pelajaran penjas kes karena kalau hanya mengandalkan jam pelajaran penjas kes tidak optimal karena cuma 1 kali dalam seminggu.

Data SDI 2006 untuk wilayah Bali menunjukkan kebugaran jasmani masyarakat Bali 0,225, untuk partisipasi wilayah Bali yaitu 0,296 yang berarti memasuki kategori rendah. Adapun norma SDI yaitu 0,800 – 1 tinggi, 0,500 – 0,799 menengah, dan 0 – 0,499 rendah. Jadi dapat disimpulkan untuk tingkat kebugaran jasmani dan partisipasi di wilayah Bali masih tergolong rendah (Cholik dan Maksu, 2007).

Kecenderungan kelebihan berat badan atau obesitas terjadi akibat tidak seimbangnya antara berat badan dengan tinggi badan. Biasanya hal ini terjadi akibat dari penumpukan jaringan lemak di tempat tertentu. Kelebihan berat badan atau obesitas terjadi akibat berbagai faktor. Pada anak remaja kejadian obesitas dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, keadaan sosial ekonomi, genetik, dan tingkat pengetahuan gizi. Banyak masyarakat termasuk kaum remaja salah

mengartikan aktivitas fisik sebagai olahraga dengan waktu yang lama, dan dengan intensitas gerakan yang berat. Namun tidak demikian, menurut WHO aktivitas fisik merupakan berbagai jenis kegiatan dengan berbagai intensitas yang menggunakan dan melibatkan adanya gerakan tubuh yang memicu terjadinya kontraksi otot dan rangka yang membutuhkan energi untuk dapat melakukannya.

Dari hasil pengamatan meskipun sudah diketahui oleh banyak orang, bahwa aktivitas olahraga sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, namun masih banyak siswa SMA di Kabupaten Badung yang kurang berolahraga karena lebih memilih untuk nongkrong-ngokrong di pinggir jalan dan memainkan telepon genggam (handphone/gadgetnya). Telepon genggam (handphone/gadget) bukan lagi sekedar alat untuk berkomunikasi, namun juga sebagai gaya hidup, penampilan, dan tren. Telepon genggam pada awalnya hanya digunakan oleh orang-orang yang memang benar-benar membutuhkannya, seperti para pekerja kantoran, pebisnis, pejabat atau guru. Namun, sekarang telepon genggam tidak hanya digunakan oleh orang-orang penting saja tetapi juga siswa-siswi SMA. Penggunaan telepon genggam dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu dikaji secara mendalam karena dalam pikirannya seperti handphone hanya berguna untuk menyampaikan Short Message Service (SMS), mendengarkan musik, menonton tayangan audiovisual, dan game. (Hudaya, 2018)

Dilihat dari konten atau materi gadget yang sering diakses siswa SMA di Kabupaten Badung sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan berpikir dan perilaku siswa, dan bertindak siswa dengan demikian bagaimana pengaruh gadget dalam menumbuhkan partisipasi siswa berolahraga di luar jam mata pelajaran penjas kes di sekolah.

Berdasarkan dari uraian latar belakang permasalahan di atas, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Partisipasi Siswa SMA Melakukan Aktivitas Olahraga Di Luar Jam Mata Pelajaran Penjas Kes Sekolah Kabupaten Badung”

## **1.2. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan penulis di atas adapun identifikasi masalah yang dikemukakan yaitu :

- A. Beberapa bulan terakhir di masa pandemi ini siswa SMA di Kabupaten Badung lebih minat bermain gadget dan nongkrong-nongkrong dipinggir jalan dibandingkan dengan berolahraga
- B. Kurangnya partisipasi siswa SMA melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes Kabupaten Badung

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, agar masalah yang ingin dikaji lebih fokus dan tidak meluas. Adapun permasalahannya ini dibatasi pada tingkat partisipasi siswa SMA melakukan olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes sekolah Kabupaten Badung.

### **1.4. Rumusan Masalah**

- A. Bagaimanakah partisipasi siswa SMA melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes?
- B. Bagaimanakah peran orang tua dalam mendorong siswa melakukan aktivitas olahraga?
- C. Aktivitas olahraga apa sajakah yang dilakukan siswa di luar jam mata pelajaran penjaskes?
- D. Berapa lamakah siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes?

### **1.5. Tujuan penelitian**

- A. Mengetahui tingkat partisipasi siswa SMA melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes.
- B. Mengetahui bagaimana peran orang tua dalam mendorong siswa melakukan aktivitas olahraga

C. Mengetahui aktivitas olahraga apa saja yang dilakukan siswa di luar jam mata pelajaran penjaskes

D. Mengetahui berapa lama siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **A. Bagi peneliti**

Menambah pengetahuan tentang tingkat partisipasi siswa SMA melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes.

#### **B. Bagi Siswa**

Mengetahui penyebab siswa kurang melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes.

#### **C. Bagi Prodi Ilmu Keolahragaan**

Bagi Prodi Ilmu Keolahragaan sebagai tambahan kajian pengembangan ilmu tentang olahraga mengenai tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes serta bahan referensi bacaan bagi siswa.

#### **D. Bagi Sekolah**

Penelitian ini bermanfaat sebagai tolak ukur tentang bagaimana partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes

#### **E. Bagi Masyarakat**

Mangetahui pentingnya aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.