

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Kesehatan merupakan hak asasi manusia yang paling mendasar dan menjadi salah satu indikator kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Pemerintah Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menegaskan bahwa setiap orang berhak atas kesehatan, termasuk anak-anak dan remaja yang sedang dalam proses tumbuh kembang. Salah satu komponen utama dalam menjaga kesehatan adalah aktivitas fisik yang teratur, dan olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang paling terstruktur dan terukur.

Sekolah menengah merupakan fase kritis dalam perkembangan fisik dan mental remaja. Pada rentang usia 12-18 tahun, remaja mengalami perubahan biologis yang signifikan, sehingga pemenuhan kebutuhan gerak atau aktivitas fisik menjadi sangat penting. World Health Organization (WHO, 2020) merekomendasikan bahwa anak dan remaja usia 5-17 tahun setidaknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Namun realita yang terjadi di Indonesia menunjukkan masih banyak siswa yang tidak memenuhi rekomendasi tersebut.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2021 yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 33,5% remaja usia 10-19 tahun tergolong kurang aktif secara fisik. Kondisi ini diperparah oleh meningkatnya penggunaan gawai dan media sosial di kalangan remaja yang menyebabkan gaya hidup sedentari semakin marak. Penelitian Putri dan Indrasari

(2022) yang dilakukan di beberapa kota besar di Indonesia mengungkapkan bahwa rata-rata siswa SMP hanya berolahraga 1-2 kali per minggu, jauh di bawah standar yang dianjurkan.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah menengah menjadi garda terdepan dalam upaya pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Olahraga sebagai komponen utama PJOK tidak hanya berperan dalam pembentukan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan mental, sosial, dan emosional siswa. Hasil penelitian Santoso (2021) menunjukkan bahwa siswa yang rutin berolahraga memiliki indeks massa tubuh yang lebih ideal, daya tahan kardiovaskular yang lebih baik, serta tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan siswa yang kurang berolahraga.

Permasalahan kesehatan fisik siswa sekolah menengah tidak hanya berkaitan dengan kekurangan aktivitas fisik, tetapi juga mencakup masalah obesitas yang semakin meningkat. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-18 tahun mencapai 12,8%, meningkat signifikan dari tahun sebelumnya. Obesitas pada remaja menjadi faktor risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung yang dapat muncul di usia dewasa. Intervensi melalui olahraga terstruktur di sekolah diyakini menjadi salah satu solusi efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Program olahraga di sekolah menengah tidak hanya dilaksanakan melalui mata pelajaran PJOK yang berlangsung dua jam per minggu, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang bervariasi. Berbagai cabang olahraga seperti

sepak bola, bola voli, bulu tangkis, basket, renang, dan atletik tersedia sebagai pilihan bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan minat sekaligus menjaga kebugaran jasmani. Keberagaman pilihan olahraga ini diharapkan dapat menarik minat lebih banyak siswa untuk aktif berolahraga secara konsisten.

Hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti di SMP Baiturromah Jember pada bulan Agustus 2024 menunjukkan bahwa dari 50 siswa yang diobservasi, hanya sekitar 46% yang secara rutin mengikuti kegiatan olahraga di luar jam PJOK. Sisanya lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan kegiatan pasif seperti bermain gawai dan menonton televisi. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran akan menurunnya tingkat kesehatan fisik dan kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak mengkaji hubungan antara olahraga dan kesehatan fisik, namun sebagian besar berfokus pada populasi umum atau atlet. Kajian yang secara spesifik menganalisis peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa sekolah menengah dalam konteks pendidikan di Indonesia masih relatif terbatas, terutama yang mempertimbangkan berbagai faktor pendukung dan penghambat pelaksanaannya di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini dipandang perlu untuk mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Siswa di Sekolah Menengah" dengan mengambil lokasi penelitian di SMP Baiturromah Jember. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang peran olahraga terhadap kesehatan fisik siswa serta

memberikan rekomendasi yang dapat diimplementasikan oleh sekolah dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan siswa.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan siswa di SMP Baiturromah Jember?
2. Bagaimana peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa di SMP Baiturromah Jember?
3. Faktor-faktor apa saja yang mendukung dan menghambat pelaksanaan olahraga bagi siswa di SMP Baiturromah Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan bentuk-bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan siswa di SMP Baiturromah Jember.
2. Menganalisis peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa di SMP Baiturromah Jember.
3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pelaksanaan olahraga bagi siswa di SMP Baiturromah Jember.

#### 1.4 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, berikut diuraikan definisi operasional dari istilah-istilah kunci yang digunakan:

Olahraga dalam penelitian ini didefinisikan sebagai segala bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani, yang dilaksanakan baik dalam kerangka mata pelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Kesehatan fisik dalam penelitian ini mencakup empat komponen utama, yaitu:

1. kebugaran kardiovaskular, yang diukur melalui persepsi siswa terhadap kemampuan jantung dan paru-paru dalam melakukan aktivitas fisik;
2. kekuatan dan daya tahan otot, yang diukur melalui persepsi siswa terhadap kemampuan otot dalam melakukan aktivitas;
3. fleksibilitas, yang diukur melalui persepsi siswa terhadap kemampuan gerak sendi;
4. komposisi tubuh, yang diukur melalui persepsi siswa terhadap berat badan dan lemak tubuh.

Siswa sekolah menengah dalam penelitian ini adalah peserta didik yang terdaftar dan aktif belajar di SMP Baiturromah Jember pada tahun pelajaran 2024/2025, yang berusia 12-15 tahun.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

Secara Teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, serta memberikan kontribusi pada pengembangan teori tentang peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik siswa di sekolah menengah. Secara Praktis:

1. Bagi siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga teratur dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik;
2. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan refleksi dan referensi dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa;
3. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengambilan kebijakan dalam pengelolaan program olahraga dan fasilitas kesehatan di sekolah;
4. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi dan dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

### 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada ruang lingkup berikut:

1. Variabel yang diteliti meliputi bentuk kegiatan olahraga, peran olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik (kebugaran kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh), serta faktor pendukung dan penghambat pelaksanaan olahraga.

2. Populasi penelitian adalah siswa SMP Baiturromah Jember yang berjumlah 20 siswa, dengan sampel 20 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling.
3. Lokasi penelitian di SMP Baiturromah Jember, Provinsi Jawa Timur.
4. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2025.

