

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral yang sangat penting dalam kurikulum di berbagai negara di seluruh dunia. Mata pelajaran ini dirancang dengan tujuan untuk mempromosikan dan meningkatkan aktivitas fisik, memperkenalkan berbagai jenis olahraga, serta mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental (Raibowo et al., 2019). PJOK juga berfokus pada pengembangan keterampilan motorik yang beragam pada siswa di berbagai tingkat pendidikan, mulai dari jenjang sekolah dasar hingga pendidikan tinggi di perguruan tinggi. Pemberian mata pelajaran PJOK ini didasarkan pada kesadaran yang mendalam akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dalam kehidupan sehari-hari para siswa (Dan et al., 2019). Mata pelajaran ini tidak hanya menitikberatkan pada pengembangan aspek fisik semata, tetapi juga memperkenalkan siswa pada konsep-konsep penting terkait gaya hidup sehat, praktik olahraga yang benar, serta pentingnya menjaga kesehatan mental secara menyeluruh (Pujasmara et al., 2024). Beberapa poin utama yang menjadi dasar pendidikan PJOK meliputi pentingnya pemahaman tentang kesehatan fisik, pengenalan terhadap berbagai cabang olahraga, pemberian pendidikan kesehatan yang komprehensif, pengembangan keterampilan sosial melalui interaksi dalam aktivitas olahraga, serta penekanan yang kuat pada pentingnya menjalani gaya hidup yang aktif dan sehat (Rahmatullah, 2019).

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan dua komponen yang sangat krusial dalam kehidupan manusia, karena keduanya memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang (Antoni & Suharjana, 2019). Dalam konteks kehidupan modern yang semakin sibuk dan diwarnai dengan gaya hidup yang cenderung kurang aktif, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani menjadi lebih penting dari sebelumnya (Komang et al., 2020). Menjaga tubuh agar tetap dalam kondisi yang optimal merupakan kunci utama untuk mencegah berbagai jenis penyakit kronis yang banyak dijumpai saat ini,

seperti penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan kanker. Selain itu, kebugaran fisik juga memiliki peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan fungsi otak, membantu menjaga suasana hati agar tetap positif, serta mengurangi tingkat stres yang sering kali dialami dalam kehidupan sehari-hari (Muhammadiyah & Pasca, 2023). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan banyak manfaat yang luas dan beragam, baik bagi tubuh maupun pikiran (Antoni & Suharjana, 2019). Aktivitas fisik ini mencakup berbagai jenis kegiatan sehari-hari, mulai dari pekerjaan rutin hingga aktivitas olahraga yang terstruktur, yang semuanya memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Manfaat-manfaat tersebut meliputi menjaga tekanan darah agar tetap stabil, menjaga kadar kolesterol dalam batas yang sehat, mengurangi risiko terjadinya penyakit jantung dan stroke, membantu dalam pengelolaan dan penurunan berat badan, serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot serta tulang. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menurunkan gejala depresi dan secara keseluruhan memperbaiki kualitas hidup seseorang (Ariyanti & Rahman, 2024).

Pentingnya aktivitas fisik, tidur yang cukup juga merupakan elemen esensial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan individu, terutama bagi siswa yang sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pendidikan (Laili & Hatmanti, 2019). Tidur yang berkualitas dan cukup sangat penting untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal, serta menjaga keseimbangan mental dan emosional siswa (Ningsih & Permatasari, 2020). Kurangnya tidur dapat memiliki dampak serius terhadap berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk kondisi mental, fisik, dan kemampuan konsentrasi mereka. Ketika siswa tidak mendapatkan tidur yang cukup, hal ini dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajar yang semakin kompleks (Novan Priambudi & Akhmad Syaukani, 2022). Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan dalam kinerja akademis, gangguan dalam kemampuan kognitif, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, kurang tidur juga dapat mengganggu stabilitas emosional dan keseimbangan psikologis siswa, yang pada gilirannya dapat memengaruhi suasana hati dan perasaan mereka sehari-hari. Siswa yang kurang tidur juga cenderung mengalami kesulitan dalam memproses emosi, memahami dan menyelesaikan masalah, serta mengelola stres yang muncul dalam

kehidupan sehari-hari, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kualitas hidup dan prestasi akademik mereka (Priadanu, 2018).

Pola tidur yang sehat dan teratur adalah salah satu aspek penting yang harus diperhatikan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Pola tidur mencakup kebiasaan atau rutinitas tidur seseorang, termasuk waktu tidur, durasi tidur, dan kualitas tidur yang mereka alami setiap harinya (Utami et al., 2019). Pola tidur yang sehat biasanya mencakup jadwal tidur yang konsisten, dengan waktu tidur dan bangun yang teratur setiap hari, serta tidur yang nyenyak dan tidak terganggu (Fandania et al., n.d.). Pola tidur yang baik sangat penting untuk mendukung berbagai aspek kesehatan, termasuk kinerja kognitif, fungsi sistem imun, serta kesejahteraan emosional. Tidur yang cukup dan berkualitas dapat memberikan banyak manfaat positif, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi dan daya ingat, mendukung pemulihan fisik setelah aktivitas berat, serta membantu menjaga keseimbangan hormon dan fungsi tubuh lainnya (Susanti, 2018). Dengan demikian, memperhatikan pola tidur yang sehat dan teratur menjadi bagian penting dari upaya untuk menjaga kesehatan secara menyeluruh dan mendukung performa optimal dalam kehidupan sehari-hari (Kebidanan et al., 2019). Semua faktor ini, mulai dari pendidikan PJOK, pentingnya aktivitas fisik, hingga pola tidur yang sehat, saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan holistik siswa, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, dan sangat penting untuk mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan pribadi mereka (Basir et al., 2020). Selain itu, tidur yang cukup juga merupakan elemen penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, terutama bagi siswa yang sedang dalam fase pertumbuhan dan pembelajaran. Kurang tidur dapat berdampak serius pada kondisi mental, fisik, dan konsentrasi siswa, yang pada akhirnya memengaruhi kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan belajar (Madeira et al., 2019). Pola tidur yang sehat dan teratur, yang mencakup jadwal dan kualitas tidur, sangat penting untuk mendukung kinerja kognitif, fungsi imun, serta kesejahteraan emosional siswa (J andiri et al., 2020).

pendidikan PJOK, aktivitas fisik, dan pola tidur yang sehat semuanya saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan holistik siswa, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah (Kebidanan et al., 2019). Saat observasi tidak lupa peneliti

melakukan wawancara dengan guru pjok SMK Al-Kyai tentang keadaan sekolah dan murid murid SMK Al-Kyai yang bertujuan agar peneliti mengetahui apa kendala yang saat mau melakukan pembelajaran olahraga dan guru memberikan jawaban seputar sebagian besar siswa yang tertidur di kelas dan sering mendapati siswanya tertidur di lantai. Yang membuat peneliti bertanya apakah ada hubungannya dengan pola tidur siswa kelas X SMK Al-Kyai. Lalu setelah melakukan wawancara dengan guru pjok peneliti memberikan sebuah angket pada siswa yang berisikan beberapa pertanyaan yang berkaitan tentang tidur siswa dan setelah siswa selesai mengisi angket tersebut. Dan tak lupa peneliti melakukan sebuah tes yaitu MFT (*multistage fitness tes*). MFT merupakan tes kebugaran fisik yang sering digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran kardiorespirasi dan daya tahan seseorang. Dalam tes ini, peserta diminta untuk berlari bolak-balik antara dua titik yang berjarak tetap sambil mengikuti suara atau isyarat yang terdengar dengan interval waktu yang semakin cepat. Peserta harus mencoba mencapai garis di titik lain sebelum isyarat berikutnya terdengar. Kesulitan meningkat seiring berjalannya waktu karena interval antara isyarat semakin pendek. Tes MFT ini sering digunakan di berbagai kalangan, termasuk di kalangan atlet, militer, dan sekolah-sekolah sebagai indikator kebugaran fisik umum (Firdyawan & Syafii, 2022). Dengan siswa kelas X SMK Al-Kyai Sukosewu mendapati bahwa hasil yang di dapat kurang dan peneliti berpikir apakah ada hubungannya pola tidur terhadap kebugaran siswa kelas X SMK Al-Kyai.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada Hubungan pola tidur dan aktivitas fisik terhadap kebugaran dan pada siswa X SMK Al-Kyai. Dan Mengapa peneliti memilih SMK Al-Kyai sebagai objek penelitian dikarenakan SMK Al-Kyai peneliti sudah pernah melakukan suatu kegiatan yaitu sebagai TU (tata usaha) hasil wawancara akan di tampilkan di lampiran.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan klasifikasi latar belakang yang terdapat diatas dapat diutarakan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan pola tidur terhadap kebugaran pada siswa kelas X SMK Al-Kyai?

2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran pada siswa kelas X SMK Al-Kyai?
3. Apakah ada hubungan pola tidur terhadap kebugaran pada siswa kelas X SMK Al-Kyai?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Bojonegoro. Berlandaskan dari latar belakang dan rumusan masalah yang terdapat diatas tersebut maka dapat di tentukan tujuan penelitian, adapun tujuannya sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap kebugaran pada siswa.
2. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran pada siswa.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola tidur terhadap kebugaran pada siswa.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- 1) Memberikan pengetahuan tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran.
- 2) Memberikan pengetahuan tentang pengaruh pola tidur terhadap kebugaran
- 3) Di harapkan sebagai sumber referensi penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- 1) Mendapatkan pengalam baru bagi siswa dan guru
- 2) Mendapatkan ilmu baru tentang kebugaran jasmani
- 3) Meningkatkan kebugaran jasmani