

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). Aktivitas fisik menurut Departemen Kesehatan RI (2006) sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar, karena aktivitas fisik yang teratur membantu dalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan.

Aktivitas fisik dalam hal ini olahraga berdampak dalam neurogenesis di hippocampus, pusat belajar dan memori otak. Ketika suatu otot berkontraksi akan dilepaskan senyawa yang memulai pertumbuhan neuron baru di hippocampus. Jumlah sel otak yang lebih banyak akan memberi kapasitas untuk belajar yang lebih banyak (Blaydes, 2012). Aktivitas fisik akan meningkatkan aliran darah ke otak serta meningkatkan kadar dopamin dan serotonin sehingga mempertajam otak dan memperbaiki *mood* dalam belajar.

Menurut data *Non-communicable disease country profiles* 2011 aktivitas fisik rendah di Indonesia sebesar 31,9% pada laki-laki dan 27,9% pada perempuan dengan total 29,9% dari keseluruhan penduduk pada tahun 2010 (WHO, 2011). Berdasarkan data Riskesdas (2007) Sumatera Barat merupakan salah satu provinsi di antara 16 provinsi yang mempunyai prevalensi kurang aktivitas fisik di atas prevalensi nasional. Sedangkan Kota Padang (11,9%) dan Kota Payakumbuh (13,3%) termasuk dalam kabupaten/kota dengan prevalensi aktivitas fisik kurang

pada penduduk berusia lebih 10 tahun terendah. Sementara berdasarkan data dari Riskesdas (2013), penduduk usia yang lebih dari 10 tahun di Provinsi Sumatera Barat dilaporkan 71,2 % dengan aktivitas fisik aktif dan 28,8 % tidak aktif.

Menurut data dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 terhadap siswa SD, SMP, SMA, dan SMK di 17 provinsi hanya 17% siswa yang memiliki kebugaran yang baik, 38% kebugaran sedang, dan 45% kebugaran kurang, dari total siswa 12.240 orang (Depkes RI, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2010) di SMA Negeri 11 Yogyakarta 78% siswa dengan aktivitas fisik kurang, 11% aktivitas *sedentary*, 6% aktif, dan 4% sangat aktif. Sementara data yang diperoleh oleh Oktaviani (2014) di SMA Negeri 4 Yogyakarta 48,2% siswa melakukan aktivitas fisik berat dan 45,8% melakukan aktivitas fisik sedang.

Melalui aktivitas fisik pelajar dapat meningkatkan prestasi belajar. Delapan survei kesehatan yang melibatkan populasi yang mewakili anak-anak dan remaja dari Amerika, Inggris, Hongkong, dan Australia mendapatkan korelasi positif antara aktivitas fisik dan prestasi akademik (Trost, 2007). Studi nasional di Australia yang melibatkan siswa dari sekolah dasar hingga sekolah menengah menemukan bahwa skor kebugaran jasmani berhubungan secara bermakna dengan prestasi akademik (Dwyer, *et al.*, 2001).

Prestasi belajar menurut Chaplin dalam Asril (2011) merupakan satu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian dalam karya akademis yang dinilai oleh guru, dengan melakukan sebuah tes yang dibakukan, atau kombinasi dari

kedua hal tersebut. Di dalam bidang pendidikan seorang siswa dikatakan memiliki prestasi yang baik apabila memperoleh juara kelas atau nilai yang tinggi

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari wawancara dengan beberapa mahasiswa FK UNAND yang merupakan alumni berbagai Sekolah Menengah Atas (SMA) di Sumatera Barat, terdapat beberapa SMA dengan aktivitas fisik yang lebih banyak dan merupakan sekolah berasrama. Sekolah tersebut yaitu: SMAN 1 Padang Panjang, SMAN 1 Lubuk Sikaping, SMAN 1 Pasaman Barat, SMAN 1 dan 2 Sumatera Barat, SMAN 3 Painan, dan SMAN Agam Cendekia (SMAN AC). Di antara sekolah tersebut aktivitas fisik di SMAN AC lebih banyak dan bervariasi. Adapun aktivitas fisik yang dilakukan antara lain; olahraga pagi yang teratur, latihan kesamaptaaan, Peraturan Baris Berbaris dalam lingkungan asrama semi militer, serta ekstrakurikuler olahraga yang beragam (Sairin, 2008). Selain itu berdasarkan hasil Ujian Nasional (UN) tingkat SMA se-Sumatera Barat, SMAN AC menempati peringkat lima besar dalam tiga periode terakhir.

Kondisi yang telah diuraikan dalam latar belakang membuat penulis tertarik melakukan penelitian untuk melihat gambaran aktivitas fisik dan tingkat prestasi belajar pada siswa SMA Negeri Agam Cendekia (SMAN AC).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut

1. Bagaimana gambaran aktivitas fisik siswa SMA Negeri Agam Cendekia?
2. Bagaimana gambaran prestasi belajar siswa SMA Negeri Agam Cendekia?

3. Bagaimana prestasi belajar berdasar aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Agam Cendekia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini akan dilakukan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan tingkat prestasi belajar pada siswa SMA Negeri Agam Cendekia

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa SMA Negeri Agam Cendekia
2. Mengetahui gambaran prestasi belajar siswa SMA Negeri Agam Cendekia
3. Mengetahui gambaran prestasi belajar berdasar aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri Agam Cendekia

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan serta pengalaman selama melakukan penelitian dan digunakan sebagai syarat kelulusan Sarjana Kedokteran pada program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

2. Bagi siswa

Mendapatkan informasi mengenai gambaran tingkat aktivitas fisik.

3. Institusi pendidikan

Sebagai sumber informasi untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa.