

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Anak-anak merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang cepat dan kesehatan mereka akan sangat berpengaruh besar terhadap masa depan mereka.<sup>1</sup> Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa agar dapat berpartisipasi secara efektif dalam kegiatan belajar mengajar. Kebugaran jasmani berfungsi sebagai faktor pendukung bagi siswa untuk terlibat dalam kegiatan sekolah dan merupakan elemen penting yang memungkinkan mereka untuk mencapai hasil belajar yang baik.<sup>2</sup> Orang yang sudah memiliki kebiasaan atau sudah membudayakan olahraga pada kehidupan sehari-harinya khususnya pada generasi remaja secara signifikan akan membentuk kebiasaan olahraga hingga usia tua.<sup>3</sup>

Masa kanak-kanak adalah periode penting dalam kehidupan seorang anak di mana mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang mencakup perkembangan koordinasi fisik, keterampilan bahasa dan komunikasi, kemampuan berpikir, kecerdasan emosional, serta kecerdasan spiritual atau religius. Untuk meletakkan dasar yang tepat bagi perkembangan holistik anak, sangat penting untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna yang didasarkan pada situasi kehidupan nyata, mendorong rasa ingin tahu, dan memungkinkan mereka untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran.<sup>4</sup> Perilaku baik ataupun buruk yang terbentuk selama masa kanak-kanak cenderung berlanjut hingga masa remaja. Oleh karena itu, penting untuk secara sistematis mengidentifikasi anak-anak yang tidak berolahraga sejak dini guna mencegah berbagai konsekuensi kesehatan yang merugikan dimasa depan.<sup>1</sup>

Olahraga adalah aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara terstruktur dan terencana yang dilakukan dengan mengikuti aturan atau kaidah tertentu dan bertujuan untuk mencapai kesenangan serta meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani tanpa terikat secara ketat pada intensitas maupun waktu pelaksanaannya. Selain itu olahraga juga berfungsi sebagai penjaga kebugaran tubuh agar tetap prima dan fit, serta membentuk jiwa yang sportif, kepribadian, dan

karakter yang baik. Dengan demikian, olahraga dapat dipahami sebagai gerakan tubuh yang memberikan dampak positif secara keseluruhan. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik yang melibatkan permainan dan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, atau diri sendiri.<sup>2,5,6</sup> Anak-anak dengan usia 5-17 tahun direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi seperti lari, renang, dan *push-up* dengan rata-rata 60 menit per hari yang dilakukan setiap hari dalam seminggu dapat memberikan manfaat kesehatan seperti: kebugaran fisik (kebugaran kardiorespirasi dan otot), kesehatan kardiometabolik (tekanan darah, dislipidemia, glukosa, dan resistensi insulin), kesehatan tulang, hasil kognitif (prestasi akademik, fungsi eksekutif), kesehatan mental (pengurangan gejala depresi), dan penurunan adipositas (lemak tubuh).<sup>7</sup>

Usia ketika sekolah dasar merupakan periode penting untuk pengembangan pola aktivitas fisik anak-anak. Selama periode ini, anak-anak kecil terpapar pada berbagai konteks lingkungan dan sosial yang lebih luas.<sup>8</sup> Rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia tercermin pada data yang disusun oleh Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) pada tahun 2023 di 34 Provinsi di Indonesia pada 1.578 anak dengan rentang usia 10-15 tahun mendapatkan fakta bahwa hanya ada 6,79% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik atau lebih. Sementara itu sebanyak 77,12% memiliki kategori kurang dan kurang sekali. Penelitian oleh IPO juga menunjukkan terdapat penurunan tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik atau lebih dari tahun 2021, 2022, dan 2023 dengan persentase secara berurutan yaitu 8,68%, 7,03%, dan 6,79%.<sup>9</sup>

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap siswa Sekolah Dasar pada Kabupaten Gowa didapatkan bahwa 56,67% tergolong pada *sedentary* (bermalas-malasan) yang rendah. Hal ini menunjukkan indikasi yang positif, di mana para siswa lebih aktif melakukan aktivitas fisik di luar rumah dan memiliki interaksi yang minim dengan perangkat teknologi. Namun, sisanya masih pada kategori *sedentary* sedang dengan persentase 33,44%, yang menunjukkan bahwa para mereka berada pada fase peralihan dari kebiasaan beraktivitas fisik di luar rumah menjadi aktivitas yang lebih sedikit bergerak akibat ketertarikan pada teknologi seperti gawai. Selain itu, terdapat 9,89% siswa yang termasuk dalam kategori

*sedentary* tinggi.<sup>10</sup> Pada sebuah penelitian yang dilakukan di SD Negeri 27 Olo Kota Padang, kecamatan padang barat dari 45 orang siswa hanya 1 orang siswa (2%) yang memiliki kategori baik sekali, 9 orang siswa (20%) pada kategori baik, 18 orang siswa (40%) pada kategori sedang, 15 orang siswa (33%) pada kategori kurang, dan 2 orang siswa (4%) pada kategori kurang sekali. Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SD Negeri 27 Olo kota Padang tergolong dalam kategori sedang.<sup>11</sup>

Perkembangan teknologi modern telah memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan pola hidup manusia. Ketergantungan terhadap berbagai teknologi secara substansial mengurangi aktivitas fisik orang-orang yang sebelumnya banyak dilakukan dalam pekerjaan maupun kegiatan sehari-hari, seperti membersihkan rumah, mencuci, atau bepergian. Aktivitas yang dahulu memerlukan tenaga dan waktu kini dapat diselesaikan hanya dengan menekan satu tombol. Kondisi tersebut menyebabkan pergeseran pola hidup masyarakat dari yang semula aktif dan dinamis menjadi lebih pasif dan jarang melakukan aktivitas fisik. Waktu luang yang seharusnya dapat dimanfaatkan untuk melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas rekreasi justru banyak dihabiskan dengan perilaku *sedentary*. Keadaan kurang gerak atau hipokinetik ini berdampak negatif terhadap tingkat kebugaran jasmani dan berkontribusi terhadap meningkatnya risiko berbagai penyakit degeneratif maupun non infeksi, seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, dan osteoporosis. Ketidakaktifan fisik adalah masalah kesehatan masyarakat yang paling penting di abad ke-21. Setiap tahun, setidaknya 1,9 juta orang meninggal akibat ketidak aktifan fisik.<sup>12</sup> Salah satunya adalah *Exercise Deficit Disorder* (EDD) yaitu suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi yang ditandai dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi yang tidak sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik.<sup>13,14</sup>

Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan dari jantung dan paru-paru untuk menjalankan fungsinya secara optimal yang berhubungan langsung dengan kesehatan.<sup>15</sup> Salah satu cara untuk mengukur daya tahan jantung paru adalah dengan mengukur dari kemampuan tubuh dalam mengambil O<sub>2</sub> secara maksimal kemudian menyalurkannya ke seluruh tubuh yang akan digunakan untuk

proses metabolisme tubuh, yang mana pengambilan O<sub>2</sub> secara maksimal ini adalah indikator dari kemampuan aerobik suatu organisme.<sup>16,17</sup>

Kemampuan aerobik adalah suatu ukuran kebugaran yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan aktivitas fisik seluruh tubuh secepat dan selama mungkin.<sup>18</sup> American College of Sports Medicine (ACSM) mendefinisikan latihan aerobik sebagai aktivitas apa pun yang menggunakan kelompok otot besar, dapat dipertahankan secara terus-menerus, dan bersifat ritmis.<sup>19</sup> Lari 600 meter merupakan salah satu metode untuk mengukur dari ketahanan *cardiovaskular* atau status kebugaran *cardiovaskular* anak-anak dengan rentang usia 6-12 tahun. Tes ini dipilih karena pada pelaksanaannya dilakukan dalam durasi yang singkat, yaitu berkisar antara 3 sampai 5 menit yang sesuai dengan daya tahan anak-anak serta pada pelaksanaannya minim risiko cedera serta mudah untuk diadministrasikan di lingkungan sekolah.<sup>20,21</sup>

Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Adzkiya 1 Kuranji Padang merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di kota Padang. Murid SDIT Adzkiya 1 Kuranji Padang memiliki latar belakang ekonomi golongan menengah hingga atas yang dibuktikan berdasarkan biaya uang sekolah bulanan. Tingginya angka kebiasaan hidup *sedentary* pada siswa sekolah dasar di Padang dan tingginya kecanduan penggunaan teknologi serta permainan digital akan semakin membuat mereka tidak terlalu aktif secara fisik.<sup>22</sup> Mengingat anak-anak SD saat ini adalah aset bagi kemajuan bangsa Indonesia dan sebagai generasi masa depan Indonesia sehingga sangat penting bagi mereka untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat tumbuh sehat, aktif, dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Sebagian besar penelitian mengenai kebiasaan olahraga yang telah dilakukan masih berfokus pada remaja dan atlet dan masih jarang pembahasan olahraga dalam penelitian studi anak-anak.<sup>23</sup> Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi kebiasaan olahraga mereka dan bagaimana hal ini akan mempengaruhi kemampuan aerobik mereka. Sekolah dapat memanfaatkan hasil tes ini untuk pengembangan program olahraga yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Serta sekolah dapat meningkatkan citra positif dimata masyarakat dan orang tua siswa karena terlibat aktif dalam penelitian yang berhubungan dengan kesehatan siswanya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, serta belum adanya studi tentang hubungan kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter di SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang. Maka peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter pada siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang. Adapun judul penelitian ini adalah “Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kemampuan Aerobik Lari 600 Meter Siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan tingkat kemampuan aerobik lari 600 meter siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang ?

## **1.3 Tujuan Masalah**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui jenis olahraga yang dilakukan oleh siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.
2. Mengetahui frekuensi berbagai jenis olahraga yang dilakukan oleh siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang selama satu minggu.
3. Mengetahui durasi olahraga yang dilakukan oleh siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.
4. Mengetahui kebiasaan olahraga siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.
5. Mengetahui kemampuan aerobik lari 600 meter jasmani siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.
6. Mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa SDIT Adzkie 1 Kuranji Padang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

1. Menambah wawasan dan pemahaman peneliti tentang hubungan olahraga dengan kemampuan aerobik lari 600 meter
2. Mengasah kemampuan berpikir kritis dalam dunia kesehatan

3. Melatih kemampuan peneliti dalam menyusun karya ilmiah secara sistematis
4. Media untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama bangku perkuliahan
5. Meningkatkan keterampilan dalam melakukan penelitian lapangan, pengolahan data, dan analisis statistik

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan**

1. Memberikan data nyata terkait kebiasaan olahraga dan kemampuan aerobik lari 600 meter siswa sekolah dasar secara kolektif
2. Memberikan informasi bagi pihak sekolah dasar terutama bagian akademik dan berbagai pihak yang terkait tentang seberapa berpengaruh kebiasaan olahraga akan mempengaruhi kemampuan aerobik lari 600 meter siswa sekolah dasar
3. Memberikan bahan evaluasi dalam pelaksanaan pelajaran olahraga di sekolah
4. Mendorong sekolah dasar untuk lebih aktif dalam mengembangkan metode pembelajaran olahraga yang lebih menyenangkan dan efektif
5. Meningkatkan peran sekolah dalam membentuk kebiasaan sehat bagi siswa
6. Meningkatkan citra sekolah sebagai wadah yang meningkatkan kebiasaan olahraga bagi siswa

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

1. Menambah data dan literatur ilmiah mengenai kemampuan aerobik lari 600 meter anak sekolah dasar
2. Menambah pengetahuan dan kontribusi pada bidang keilmuan pendidikan jasmani, kesehatan, dan perkembangan anak
3. Memperkaya bukti empiris tentang manfaat olahraga dalam konteks kemampuan aerobik lari 600 meter siswa sekolah dasar

#### **1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain**

1. Memberikan dasar referensi untuk penelitian selanjutnya dalam topik yang sama atau topik yang terkait
2. Menjadi referensi untuk penelitian-penelitian lanjutan dalam skala yang lebih luas atau populasi berbeda

3. Memberikan inspirasi bagi peneliti lain tentang faktor aktivitas apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar
4. Memberikan data awal untuk studi komparatif

