

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran Jasmani merupakan hal yang penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani adalah sebuah kondisi kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya (Pardeshi & Kadam, 2016). Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi kemampuan seseorang dalam melakukan tugas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh masih mempunyai simpanan tenaga untuk melakukan beban kerja tambahan (Prayoga & Barikah, 2019). Kebugaran jasmani memiliki fungsi untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja. Maka dari itu, tubuh yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak akan mudah mengalami kelelahan yang berlebih sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik tanpa mengalami hambatan. Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani antara lain yaitu jenis kelamin, usia, genetic, komposisi tubuh dan latihan (Amelia Nurul Alamsyah et al., 2017)

Kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia belum dapat dikatakan baik (Mashud, 2019). Survey yang dilakukan Depdiknas 2010 mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah SD, SMP, SMA/SMK di 17 Provinsi, menghasilkan bahwa kategori kurang sekali (9,72%), kurang (44,86%), sedang (38,34%), baik (6,92%) dan baik sekali (0,15%) (Mashud, 2019). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia ini apabila dibiarkan akan berdampak pada hal lain yang lebih parah.

Gaya hidup, pola makan dan kebiasaan jarang bergerak akan mempengaruhi indeks masa tubuh seseorang yang akan mengarah ke obesitas. Selain itu, sebuah penelitian yang dilakukan pada anak-anak Portugis di usia 7 - 9 tahun menunjukkan bahwa kegemukan sangat berkaitan erat dengan anak yang bermain permainan elektronik dalam waktu yang lama, dan waktu yang anak gunakan untuk

bermain permainan elektronik ini secara signifikan berkaitan dengan kegemukan dan Body Mass Index (Corbin et al., 2000)Click or tap here to enter text.

Indeks massa tubuh atau body mass indeks digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang dalam kategori kekurangan berat badan, normal atau kelebihan berat badan. Indeks massa tubuh diambil dengan cara menghitung berat badan (kg) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (m) dengan satuan kg/m^2 (Borga et al., 2018). Berdasarkan catatan Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization), kelebihan berat badan dan obesitas merupakan penyebab kematian nomor lima (Djamaluddin et al., 2022). Setidaknya 2,8 juta orang meninggal per tahun akibat kelebihan berat badan dan obesitas. Kegemukan dan obesitas memiliki tingkat kematian yang tinggi di dunia dibandingkan dengan kekurangan berat badan. Ada 42 juta anak Organisasi Kesehatan Dunia mengalami obesitas dan 35 juta di antaranya berasal dari negara berkembang. Pada tahun 2014 diperkirakan bahwa dampak ekonomi global akibat obesitas adalah \$2 triliun pertahun. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada anak usia 5-12 tahun kelebihan berat badan sebanyak 11,73% dan 9,65% mengalami obesitas (riskesdas, 2018)

Sayangnya, di SMPN 15 Bandung belum ada data mengenai indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani serta hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani. Maka dari itu, perlu adanya sebuah Tindakan nyata untuk mengetahui indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani serta seberapa besar korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. Karena, indeks massa tubuh serta kebugaran jasmani berperan penting dalam mengurangi resiko untuk terkena penyakit kardiovaskuler termasuk arteri koronaria, obesitas, stroke, dan hipertensi. (Tarigan, 2012, p. 71). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket di SMPN 15 Bandung, serta hubungan indeks masa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket di SMPN 15 Bandung.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung?
2. Bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung?
3. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung
2. Untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian diatas, maka manfaat penelitian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan, dapat meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat praktis

Selain memberikan manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan agar siswa dapat menerapkan perilaku hidup sehat, peduli dengan kesehatan tubuh,

makan makanan sehat serta meningkatkan latihan untuk memperoleh indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani yang baik.

1.5 Struktur Organisasi

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi dengan disusun sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, bab ini menguraikan latar belakang masalah berkaitan dengan permasalahan pada tingkat kebugaran jasmani, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. BAB II mengenai Kajian Pustaka, dalam bab ini berisi tentang kajian pustaka yang menjadi dasar penelitian. Bagian ini memiliki peran yang sangat penting mengenai teori yang sedang dikaji.
3. BAB III Metode Penelitian, dalam bab ini berisi tentang desain Penelitian, Partisipan, Populasi dan Sampel, Istrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, Analisis data.
4. BAB IV Temuan dan Pembahasan
Pada bab ini disajikan data-data hasil penelitian yang selanjutnya diproses menggunakan uji korelasional untuk melihat apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tangka kebugaran jasmani. Maka setelah itu dengan bab iv ini dapat membuktikan kebenaran jawaban sementara
5. BAB V
Pada bab ini berisikan simpulan, implikasi, dan saran yang didalamnya berupa penafsiran dan pemaknaan penulis terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan, serta mengajukan hal-hal yang dapat dimanfaatkan dari penelitian.