

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Saat ini yang menjadi masalah bagi para pelajar adalah masalah kesehatan yang sering dibicarakan oleh banyak pihak kesehatan, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik, diet sehat dan jenis penyakit yang mematikan, karena kurangnya kebugaran jasmani siswa (Erliana & Hartoto, 2019). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, stabilitas emosional, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Rahayu, Ega Trisna, 2013)

Salah satu aspek pendidikan umum yang mengutamakan aktivitas jasmani dan mendorong hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah-sekolah (Depdiknas, 2006: 131).

Status gizi seseorang ditentukan oleh seberapa baik tubuh menggunakan zat gizi dan seberapa baik asupan makanan yang seimbang (Adriani & Wijatmadi, 2016). Di Indonesia, prevalensi remaja (16-18 tahun) dengan status gizi kurang adalah 8,1% secara nasional berdasarkan IMT; kelompok ini mencakup 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus, sedangkan persentase remaja (16-18 tahun) dengan obesitas adalah 13,5%, yang terdiri dari 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 16 hingga 18 tahun di Jawa Barat berdasarkan BMI adalah 5,61% kurus, 1,42% sangat kurus, 10,90% gemuk, dan 4,51% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi remaja kurus, sangat kurus, gemuk, dan obesitas usia 16 hingga 18 tahun di Kota Bandung adalah sebesar 6,30% untuk kurus, 0,63% untuk sangat kurus, dan 10,47% gemuk, untuk obesitas pada remaja di Kota Bandung dua kali lipat dibandingkan prevalensi obesitas di Provinsi Jawa Barat yaitu 9,01% (Riskesdas, Februari 2018). Data tersebut menunjukkan permasalahan status gizi di Kota Bandung, khususnya masalah status gizi obesitas, tergolong tinggi dibandingkan data nasional dan Jawa Barat.

Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi menentukan apakah seseorang memenuhi standar status gizi tertentu. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengendalikan berat badan dan memperkuat sistem pembuluh darah, artinya aktivitas fisik dapat digunakan untuk menjaga kesehatan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2013: 139).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan energi, serta mencakup aktivitas yang dilakukan selama bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, perjalanan, dan aktivitas bersantai (WHO, 2017). Aktivitas fisik tidak sama dengan olahraga. Karena olahraga adalah kegiatan jasmani yang terkoordinasi, terstruktur, berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan atau memelihara satu atau lebih komponen kebugaran jasmani seseorang (Organisasi Kesehatan Dunia, 2010). Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori menurut ukuran dan jumlah kalori yang dibakar, yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat (Kementerian Kesehatan, 2018).

Prevalensi ketidakaktifan fisik pada penduduk usia ≥ 10 tahun meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018 (Riskesmas 2013). Di Jawa Barat sendiri, prevalensi aktivitas fisik sebesar 37,5%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional pada tahun 2013 (Riskesmas Nasional, 2018). Tetapi prevalensi aktivitas fisik tersebut belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal untuk mencapai kesehatan yang optimal. Saat ini, sekitar 81% remaja dan 27,5% orang dewasa tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimum untuk mencapai kesehatan optimal (WHO, 2022).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin baik pula kinerja fisik dan produktivitas kerjanya (Physical Quality Development Center, 2002).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Pusat Kebugaran Jasmani Departemen Pendidikan Nasional (2007) menemukan bahwa hasil pembelajaran PJOK di sekolah negeri hanya mampu memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani sekitar 15% siswa. Dalam penelitian ini, dengan menggunakan Sports Search Test (instrumen

pemanduan bakat olahraga), siswa Indonesia rata-rata mendapat nilai dalam kategori “rendah” pada aspek-aspek yang berkaitan erat dengan kebugaran jasmani di sekolah menengah (Departemen Pendidikan Nasional, 2007).

Kebugaran jasmani manusia dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kualitas makanan dan asupan gizi (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, jenis kelamin, bentuk tubuh, status kesehatan (seperti berat badan, frekuensi istirahat), tingkat aktivitas, dan lain-lain (Mukti, 2014). Selain itu, IMT dan aktivitas fisik juga berdampak terhadap kebugaran jasmani seseorang (Salamar, 2019).

Berdasarkan permasalahan yang ada mengenai status gizi, dan kurangnya aktivitas fisik yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 12 Bandung.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan:

1. Apakah Terdapat Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung?
2. Apakah Terdapat Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung?
3. Apakah Terdapat Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung?

I.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui Hubungan anatara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
2. Untuk mengetahui Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.
3. Untuk mengetahui Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 12 Bandung.

I.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian ini diharapkan akan memberikan beberapa manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a) Hasil analisis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan memberikan manfaat bagi dunia pendidikan khususnya dalam pendidikan olahraga dan kesehatan.
 - b) Analisis penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.
2. Manfaat Praktis
 - a) Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam melihat kebugaran jasmani anak sesuai dengan status gizi dan aktivitas fisik pada siswa/siswi khususnya bagi sekolah menengah pertama.
 - b) Bagi guru, memperoleh sumber yang mampu membantu menilai kebugaran jasmani anak sesuai dengan status gizi dan aktivitas fisik di sekolah.
 - c) Bagi siswa, dapat menjadi pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani di sekolah.
 - d) Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan untuk menilai kebugaran jasmani anak sesuai dengan status gizi dan aktivitas fisiknya.

I.5 Struktur Organisasi Penelitian

BAB I

Bab ini memaparkan mengenai gambaran yang melatar belakangi dibuatnya tugas akhir, perumusan masalah, tujuan pembahasan dan manfaat, serta sistematika penulisan tugas akhir ini untuk setiap bab pada laporan tugas akhir ini.

BAB II

Bab ini memaparkan dasar teori dari pemodelan yang dilakukan, bab ini juga memuat teori-teori, kajian pustaka, konsep juga hipotesis. Yang mana dasar teori hipotesis, dan konsep ini yang akan melandasi pembuatan laporan tugas akhir. berisi uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian.

BAB III

Bab III ini membahas mengenai bagaimana metode penelitian yang meliputi objek penelitian, metode dan desain penelitian. Selanjutnya langkah pemecahan masalah guna menyelesaikan permasalahan pada tugas akhir ini dari perumusan masalah sampai kesimpulan.

BAB IV

Pada bab ini membahas hasil dari penelitian juga pembahasan baik itu hasil dari analisis statistik deskriptif dan hasil dari penelitian.

BAB V

Bab ini berisikan kesimpulan dan Saran dimana jawaban dari perumusan masalah dan tujuan penelitian ini serta saran yang diberikan berguna untuk penelitian selanjutnya.