

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kelebihan berat badan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Kelebihan berat badan adalah masalah yang mempengaruhi kelompok umur yang berbeda, termasuk anak-anak dan remaja. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Tingkat kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun meningkat tajam, dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2017). Sebuah studi oleh Program Pengukuran Anak Nasional (NCMP, 2015) mengukur tinggi dan berat badan jutaan anak di Inggris setiap tahun untuk memberikan gambaran rinci tentang prevalensi obesitas pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19,8% anak usia 10-11 tahun mengalami obesitas dan kelebihan berat badan. 9,3 persen anak usia 4 hingga 5 tahun mengalami obesitas dan 12,8 % kelebihan berat badan.

Di Indonesia, obesitas muncul secara bertahap pada masyarakat pedesaan dan pada masyarakat dengan status ekonomi rendah (Roemling & Qaim, 2012). Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007-2018 menunjukkan prevalensi obesitas sentral meningkat pada penduduk usia 15 tahun ke atas di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Riset Kesehatan Daerah (2013) menunjukkan peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak usia 5 sampai 12 tahun di Indonesia sejak tahun 2012 ditemukan peningkatan dari 9,2% menjadi 18,8%, obesitas 10% dan 8,8%. Sumatera Barat termasuk dalam 15 provinsi paling gemuk. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13-18 tahun di Jawa Barat sebesar 17,3%, dimana 13,7% mengalami obesitas dan 3,9% mengalami obesitas (Riskesdas, 2013). Prevalensi obesitas di Kota Bandung berdasarkan survei pada 30 Puskesmas di Kota Bandung yang berusia minimal 15 tahun, dengan rata-rata 59,29% laki-laki dan 48,58% perempuan.

Arneta Septiani Putri, 2024

PENGARUH METODE LATIHAN LOMPAT TALI DISTRIBUSI DAN PADAT TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK KELEBIHAN BERAT BADAN DI SEKOLAH DASAR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Salah satu faktor penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik, baik yang terstruktur maupun sehari-hari. Bo Yeon Kim, dkk (2016) mengungkapkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Hal ini terjadi ketika energi yang dibakar melalui aktivitas fisik lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang dikonsumsi dari makanan. Kelebihan energi ini kemudian akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak, dan penumpukan lemak inilah yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. Studi di negara maju menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas ringan. Disamping itu juga ada beberapa faktor yang menjadi peran dalam terjadinya obesitas, yaitu faktor genetik dan juga faktor lingkungan.

Obesitas, dengan segala konsekuensi negatifnya, tak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga kemampuan motorik anak. Kelebihan berat badan bagaikan beban yang membatasi gerakan mereka, termasuk dalam pembelajaran olahraga. Waleska Maria, dkk. (2022) mengatakan bahwa anak yang kelebihan berat badan memiliki kecepatan dan kelincahan yang lebih rendah dibandingkan anak dengan berat badan ideal. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beban ekstra yang dibawa oleh tubuh mereka, yang membuat mereka lebih sulit bergerak dengan cepat dan gesit. Hal itu membuat anak menjadi kurang percaya diri pada saat mengikuti pembelajaran olah raga dan melakukan aktivitas fisik. Seperti yang dikatakan oleh Tiffin, dkk. (2011) mengatakan bahwa anak yang kelebihan berat badan sering mengalami diskriminasi dan bullying dari teman sebaya. Hal ini dapat membuat mereka merasa malu dan enggan untuk berolahraga bersama anak-anak lain.

Beberapa sektor telah menerapkan berbagai langkah untuk mengurangi obesitas di Indonesia. Para ahli merekomendasikan untuk meningkatkan aktivitas fisik harian dengan aktivitas fisik untuk anak-anak berisiko obesitas, yang melakukan berbagai aktivitas fisik di waktu luangnya. Oleh karena itu, meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga tradisional lompat tali dapat membantu mencegahnya.

Permainan lompat tali atau sering disebut setrangan dikenal sebagai kegiatan yang melibatkan penggunaan tali dengan cara memegang kedua ujung tali dengan

kedua tangan kemudian diayunkan dari ujung kepala sampai ujung kaki sambil dilompati (Bayu, 2010). Lompat tali adalah latihan penguatan kardio sederhana yang berdampak besar pada tubuh. Lompat tali selama 10 menit dapat membakar kalori setara dengan jogging selama 8 menit per kilometer. Selain itu permainan lompat tali ini sederhana dan dapat dilakukan oleh siapa saja, harga alatnya terjangkau, tahan lama dan mudah dibawa (Mahmud, 2013). Permainan lompat tali ditawarkan kepada siswa dengan tujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional otot-otot tungkai, yang mana otot-otot tungkai akan mengalami perubahan akibat dari permainan yang diusulkan (Febriana, 2015). Dengan permainan lompat tali dapat melatih motorik kasar anak salah satunya kelincahan. Dalam permainan ini anak-anak akan mempelajari cara atau teknik melompat yang baik, cara mendarat yang baik, mengukur tinggi lompatan, dan lain-lain (Yanti dan Sugianto, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Lompat Tali Distribusi dan Padat Terhadap Kelincahan dan Kelebihan Berat Badan Anak Sekolah Dasar”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Dari penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah di atas maka diperlukan pembatasan masalah yang bertujuan untuk memberikan arahan agar masalah yang diteliti lebih fokus. Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah

1. Apakah latihan lompat tali metode distribusi berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa sekolah dasar yang memiliki kelebihan berat badan?
2. Apakah latihan lompat tali metode padat berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa sekolah dasar yang memiliki kelebihan berat badan?
3. Jika terdapat pengaruh manakah latihan antara metode distribusi dan padat yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap peningkatan kelincahan pada siswa sekolah dasar yang memiliki kelebihan berat badan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kelincahan anak melalui latihan lompat tali dengan metode distribusi dan padat pada siswa Sekolah Dasar yang memiliki kelebihan berat badan.

1.4 Manfaat/ Signifikan Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu Meningkatkan Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Sekolah Dasar, serta dapat memberikan kegunaan bagi pembaca baik dalam ruang lingkup akademis maupun praktis.

1.4.1 Dari Segi Teori

Dapat dijadikan sumber informasi bagi masyarakat dalam hal ini orang tua anak untuk dijadikan sebagai pengetahuan tentang peningkatan kelincahan dengan metode latihan distribusi dan padat pada anak kelebihan berat badan di sekolah dasar.

1.4.2 Dari Segi Kebijakan

Dapat dijadikan sumber rujukan bagi lembaga pendidikan lingkup pgsd pendidikan jasmani, tentang peningkatan kelincahan dengan metode latihan distribusi dan padat pada anak kelebihan berat badan di siswa sekolah dasar.

1.4.3 Dari Segi Praktik

1. Bagi peneliti, melalui penelitian ini dapat menjadi pengetahuan serta informasi baru mengenai Meningkatkan Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Siswa Sekolah Dasar.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, akan memberi masukan berharga terkait cara Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Siswa Sekolah Dasar.
3. Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pentingnya Meningkatkan Kelincahan pada Anak Kelebihan Berat Badan di Siswa Sekolah Dasar.

1.4.4 Dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini diserahkan oleh peneliti kepada masyarakat untuk menjadi sumber referensi atau rujukan khususnya kepada Anak Kelebihan Berat Badan agar dapat Berlatih Lompat Tali untuk Meningkatkan Kelincahan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi menyajikan urutan bab dalam penyusunan skripsi yang terdiri dari lima bab. Adapun uraian dari masing-masing bab adalah sebagai berikut:

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Bab ini mencakup latar belakang penelitian berkaitan dengan fenomena yang diamati sesuai dengan fakta dan permasalahan di lapangan, mencari gagasan tentang penelitian yang akan dilakukan, menentukan tujuan harapan dan manfaat dari hasil penelitian.

1.5.2 BAB II Pembahasan

Bab ini mencakup kajian-kajian teori yang terdiri dari Kajian Pustaka yang menjelaskan tentang penelitian yang isinya mengenai penjelasan teori kelebihan berat badan, metode latihan, lompat tali, dan kelincahan. Disamping itu, dibahas juga penelitian yang relevan atau penelitian terdahulu yang selaras dengan penelitian yang akan diteliti. Kerangka berfikir dan hipotesis.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian

Bab ini mencakup tentang deskripsi metode penelitian, desain penelitian, metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab ini memaparkan mengenai temuan-temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan yang ada dan juga pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Pada bab ini membahas mengenai penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Dibahas juga mengenai saran dari peneliti untuk pihak-pihak terkait yang secara tidak langsung berhubungan dengan pembahasan dari peneliti. Terakhir rekomendasi untuk peneliti-peneliti yang akan

datang mengenai kekurangan dari penelitian ini dan faktor yang belum terkuak dalam pembahasan ini.