

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Penelitian

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang sangat diperlukan bagi setiap manusia, ketika kebugaran jasmani seseorang dalam kondisi baik, mereka dapat melakukan aktivitas dengan maksimal (Khudeivi et al., 2022). Menurut Rusli Lutan (dalam Tyasmana & Firmansyah, 2023) kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, stamina, dan kelenturan disebut kebugaran jasmani. Olahraga dapat meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan daya tahan otot seseorang untuk mendukung tugas atau aktivitas yang memerlukan ketiga kualitas tersebut.

Menurut *World Health Organization* (2010), kebugaran kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan energi yang cukup tanpa merasa terlalu lelah dan memiliki cadangan untuk menghadapi stres fisik disebut kebugaran jasmani. Hal ini berarti menjaga kebugaran jasmani sangat penting khususnya untuk kualitas hidup yang lebih tinggi.

Setiap orang harus selalu sehat secara fisik untuk melakukan aktivitas apa pun karena kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan tugas sehari-hari, hal tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Tingkat kebugaran jasmani setiap manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, pertama adalah faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, dan genetik, kemudian faktor eksternal meliputi aktivitas fisik, seperti olahraga, status gizi, dan kebiasaan konsumsi rokok atau alkohol (Damsir et al., 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi derajat kebugaran jasmani setiap seseorang adalah aktivitas fisik. Tergantung pada olahraga dan permainan individu atau kelompok, aktivitas fisik dapat berkisar dari intensitas sedang

hingga tinggi (Shimon dalam Putro & Winarno, 2022). Berpartisipasi dalam olahraga dapat membantu Anda menjadi lebih bugar secara fisik. Olahraga teratur dapat meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung serta kekuatan dan daya tahan otot.

Selain aktivitas fisik, terdapat status gizi yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas fisik dari setiap manusia. Semakin rendah status gizi seseorang, hal itu dapat berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani. Dalam mengukur status gizi seseorang, salah satu tes yang dapat dilakukan adalah dengan menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada setiap individu. Menurut Supriasa, dkk (dalam Malahayati, 2013) IMT merupakan cara mudah untuk memantau status gizi seseorang, terutama dalam kondisi kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, remaja tanah air berusia 5 hingga 12 tahun memiliki status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) kurus 11%, normal 69%, kelebihan berat badan 12%, dan obesitas 8%.

Berdasarkan kajian Indeks Pembangunan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga tahun 2023, status kebugaran jasmani anak dan remaja Indonesia sangat memprihatinkan. Hanya 6,79% anak kelompok umur 10–15 tahun yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani baik/lebih, sedangkan 77,12% masuk dalam kategori kurang atau sangat rendah. Hanya 5,04% kelompok remaja berusia 16 hingga 30 tahun yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani baik/lebih, sedangkan 83,53% masuk dalam kategori rendah atau sangat kurang. (Kemenpora RI, 2023).

Berkaitan dengan hasil laporan data di atas, terdapat beberapa hal seperti banyaknya anak di Indonesia yang memiliki nilai IMT normal sebesar 69%. Namun berdasarkan laporan data mengenai kebugaran jasmani pada anak di Indonesia, hanya terdapat sebesar 6,79% yang sehat secara jasmani dan 77,12% memiliki kebugaran jasmani yang kurang pada rentang usia 10-15 tahun. Kemudian pada kelompok pemuda 16-30 tahun sebesar 5,04%,

sedangkan 83,53% termasuk dalam kelompok kurang dan sangat sedikit. Berdasarkan data tersebut sebenarnya banyak sekali remaja yang memiliki nilai IMT dalam batas normal, tetapi masih banyak juga remaja yang secara jasmani tidak sehat, atau mungkin sangat tidak sehat. Remaja mungkin memiliki IMT yang normal, namun hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal lain. Misalnya, kurangnya latihan fisik dapat menyebabkan mereka menjadi kurang fit karena tidak menggerakkan tubuh.

Selain hal itu, kadar hemoglobin juga memiliki hubungan untuk menentukan derajat kebugaran jasmani setiap orang. Hal ini dikarenakan fungsi dari hemoglobin yang memiliki peran untuk menyebarkan oksigen untuk seluruh bagian tubuh. Ketika seseorang sedang melakukan aktivitas fisik baik ringan ataupun berat mereka tentunya sangat membutuhkan oksigen untuk menunjang aktivitas yang dilakukan (Sikki, 2020). Ketika kadar hemoglobin seseorang dalam batas normal tentunya dengan hal tersebut seseorang dapat melakukan aktivitas dengan maksimal. Namun di Indonesia penderita anemia memiliki tingkatan yang cukup tinggi. Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (2023), Indonesia masih memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu 32,4%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih ada permasalahan pada kadar hemoglobin dari berbagai usia yang tentunya dapat memperburuk kualitas kebugaran seseorang.

Dalam penelitian sebelumnya hasil dari hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran jasmani adanya hubungan mengenai penelitian tersebut. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Kautsar, 2024) hasil tes Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa dari 18 mahasiswa tersebut, 61% terklasifikasi sebagai overweight, 22% sebagai normal, dan 17% sebagai underweight. Dari analisis data IMT dan uji kebugaran multistage (MFT), dapat dinyatakan sebagai ambang batas. ketahanan fisik mahasiswa angkatan 2020 kelas B program studi pendidikan olahraga di Universitas Muhammadiyah Jember termasuk dalam kategori kurang.

Kemudian dalam penelitian (Aditya, 2020) yaitu sekitar 15 orang (44,1%) memiliki IMT berlebih antara 25,15-27,68 Kg/m². Sementara itu, 8 orang (23,5%) tergolong dalam kategori sedang memiliki IMT antara 17,22 dan 23,58 kg/m². Selain itu, terdapat 5 orang (14,7%) yang masuk dalam kategori sangat kurang memiliki IMT antara 25,45 dan 27,66 kg/m², dan 5 orang (14,7%) lainnya berada dalam kategori baik memiliki IMT antara 18,20 dan 20,40 kg/m². Satu orang (2,9%) termasuk dalam kategori sangat baik dengan IMT 21,48 kg/m². Berdasarkan temuan penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan IMT memiliki keterkaitan. Berbeda dengan siswa dengan IMT tidak normal, siswa dengan IMT normal dianggap sadar akan kebugaran. IMT seseorang dapat mempengaruhi gaya hidup serta menentukan tingkat kebugaran fisiknya. Ketika seseorang memiliki IMT yang normal mereka biasanya senantiasa bergerak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dengan teratur sedangkan yang memiliki nilai IMT tidak normal baik kurang atau berlebih mereka senantiasa malas untuk bergerak atau melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Ketika seseorang memiliki nilai IMT yang tidak normal hal tersebut tentunya dapat mengundang penyakit untuk datang, contoh ketika seorang remaja mengalami obesitas hal tersebut perlu mendapatkan perhatian khusus karena ada kemungkinan 80% mereka yang gemuk saat remaja akan tetap gemuk saat dewasa. Remaja semakin mengalami obesitas, yang ditandai dengan masalah kesehatan termasuk diabetes tipe 2 dan hipertensi yang sering dikaitkan dengan orang dewasa. Remaja yang mengalami obesitas juga lebih mungkin mengalami masalah kesehatan besar di kemudian hari, seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, asma, dan beberapa jenis kanker. Selain dampak fisik, stigma yang terkait dengan obesitas juga memberikan dampak psikologis dan sosial pada remaja, meningkatkan risiko depresi karena mereka sering ditolak oleh teman sekelasnya, diolok-olok, dan dijauhi karena berat badannya. Kemudian jika seseorang memiliki nilai IMT di bawah batas normal

hal tersebut dapat menyebabkan gangguan nutrisi yang nantinya dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh akibat kurangnya asupan gizi yang diperlukan (Suryaputra & Nadhiroh dalam Tambunan, 2016).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Mustaqim (2013) dengan sampel penelitian sebanyak 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola. Menunjukkan adanya korelasi substansial antara kadar hemoglobin dan derajat kebugaran jasmani. Nilai hubungan yang besar ditunjukkan dengan korelasi sebesar 0,710. Hal tersebut tentunya menunjukkan bahwa kadar hemoglobin dari setiap orang dapat dijadikan sebuah penilaian juga pada kondisi kebugaran seseorang.

Berdasarkan pembahasan di atas tentunya tingkat kebugaran jasmani dengan nilai IMT dan kadar hemoglobin memiliki keterkaitan. Ketika seorang memiliki kebugaran yang baik, mereka memiliki IMT dan kadar hemoglobin yang normal. Kemudian jika mereka memiliki IMT dan kadar hemoglobin yang normal mereka memiliki peluang untuk mendapatkan nilai kebugaran yang baik. Oleh karena itu peneliti memiliki keinginan untuk melakukan studi tentang “Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Indeks Massa Tubuh dan Hemoglobin Siswa Ekstrakurikuler Futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung”.

1.2.Rumusan Masalah

Mengingat latar belakang yang diberikan sebelumnya, ada rumusan masalah yang dapat disampaikan pada penelitian sebagai berikut:

1.2.1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung?

1.2.2. Apakah terdapat hubungan antara hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung?

1.2.3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung?

1.3. Tujuan Penelitian

Setelah dijelaskan dalam rumusan masalah di atas maka dapat disampaikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai:

- 1.3.1.** Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung.
- 1.3.2.** Untuk mengetahui hubungan antara hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung.
- 1.3.3.** Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 162 Warung Jambu Bandung.

1.4. Manfaat Signifikansi Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian harus memberikan manfaat bagi bidang pendidikan, khususnya dengan menyediakan sumber daya dan referensi bagi sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik siswa, khususnya kebugaran fisik mereka, yang akan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang berhubungan dengan sekolah.

1.4.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi tambahan yang berharga bagi pemahaman instruktur pendidikan jasmani bahwa tingkat kebugaran

jasmani, bersama dengan indeks massa tubuh dan hemoglobin, sangatlah penting dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, khususnya di dalam kelas.

1.4.2.1. **Manfaat Bagi Guru**

Membekali guru pendidikan jasmani di sekolah dengan ide, data, dan dukungan penilaian dalam upaya meningkatkan keterlibatan siswa dalam kelas pendidikan jasmani.

1.4.2.2. **Manfaat Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih baik mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa dengan indeks massa tubuh dan hemoglobin.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1. Tujuan penelitian menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan indeks massa tubuh (IMT) dan kadar hemoglobin pada siswa.

1.5.2. Subjek penelitian Siswa dari berbagai tingkat pendidikan (misalnya, SD, SMP dan SMA) di suatu wilayah tertentu.

1.5.3. Metode pengumpulan data melakukan tes kebugaran jasmani, pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung IMT, serta pengambilan sampel darah untuk mengukur kadar hemoglobin.