

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar, khususnya pada fase C (kelas V dan VI), memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang kesehatan, serta membentuk karakter siswa. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020), PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat yang berorientasi pada pembentukan karakter. Pada akhir fase C, peserta didik diharapkan mampu mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial secara konsisten (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Penelitian oleh Barus dkk., (2024, hlm. 2) menunjukkan bahwa implementasi pembelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka di sekolah dasar telah berjalan dengan baik, meskipun masih terdapat tantangan dalam adaptasi metode pengajaran dan pemahaman guru terhadap kurikulum baru. Studi ini menyoroti pentingnya pengetahuan, keterampilan, dan sikap guru PJOK dalam mengimplementasikan kurikulum secara efektif. Selain itu, dalam survei mereka menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skill-related fitness*) pada siswa fase C di Kecamatan Sukun, Kota Malang, bervariasi. Hasil ini menunjukkan perlunya program pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Satria & Wiguno, 2024, hlm. 47).

Konsep "merdeka belajar" dalam konteks Kurikulum Merdeka, memberikan kebebasan bagi peserta didik untuk mengembangkan karakter melalui aktivitas jasmani yang muncul dalam pembelajaran PJOK. Peserta didik dapat memilih aktivitas fisik yang sesuai dengan minat mereka, yang diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam pembelajaran (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Muhammad Dzulkifli, 2025

KORELASI ANTARA STATUS GIZI / BODY MASS INDEX DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C

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

Pembelajaran PJOK pada fase C di sekolah dasar tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan penerapan gaya hidup sehat yang akan bermanfaat bagi siswa sepanjang hayat.

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar, khususnya pada fase C (kelas IV-VI), merupakan aspek penting yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Sudiana (2014, hlm. 391), “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya”.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan motorik, serta kemampuan belajar anak usia sekolah dasar. Siswa kelas 5 SD yang berada pada rentang usia 10–11 tahun berada dalam masa pertumbuhan yang pesat dan sangat membutuhkan aktivitas fisik yang cukup untuk mendukung kesehatan jasmaninya. Sayangnya, berbagai hasil penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dkk di SD Negeri 1 Natar, Lampung Selatan, menemukan bahwa mayoritas siswa kelas 5 berada pada kategori kebugaran jasmani “Kurang” (54,2%) dan “Kurang Sekali” (16,7%). Hanya sekitar 16,7% siswa yang tergolong “Baik” dan “Baik Sekali” (Ramadhani dkk., 2022, hlm. 4).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih memerlukan perhatian. Pratamalloh dkk. (2023, hlm. 282) melakukan survei pada siswa usia 10-12 tahun di Kecamatan Gedangan, Kabupaten Malang, dan menemukan bahwa 61,67% siswa berada pada kategori kebugaran jasmani "kurang sekali", sementara 38,33% lainnya berada pada kategori "kurang". Hasil serupa ditemukan oleh Penelitian berbeda dilakukan oleh Wahid & Kurniawan (2023, hlm. 275) dalam studi mereka di SD Negeri Kauman 1 Kota Malang, di temukan hasil penelitian dengan sebagian besar siswa berusia 10-12 tahun memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Muhammad Dzulkifli, 2025

KORELASI ANTARA STATUS GIZI / BODY MASS INDEX DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C

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

Salah satu faktor yang berperan dalam kebugaran jasmani adalah status gizi, yang sering diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan perbandingan antara berat badan (dalam kilogram) dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter), dan digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi individu, seperti kurus, normal, atau obesitas (Supariasa dkk., 2016, hlm 23).

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas tumbuh kembang anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Anak kelas 5 SD yang berada pada rentang usia 10–11 tahun sedang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga sangat membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan mencukupi. Namun, berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa status gizi siswa sekolah dasar di Indonesia masih menjadi permasalahan yang kompleks dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Berdasarkan penelitian di SDN 5 Tonja yang dilakukan oleh Indrayanti dkk. (2022, hlm. 56), ditemukan bahwa dari seluruh siswa kelas 5, sebesar 18,5% mengalami obesitas, 12,3% tergolong gizi lebih, 7,7% gizi kurang, dan 4,6% tergolong gizi buruk. Hanya sekitar 56,9% siswa yang berada pada kategori gizi baik. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir separuh siswa mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Indrayanti dkk., 2022, hlm. 59).

Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian oleh Yuliana dan Indah (2023) di SDN 53 Kabupaten Kubu Raya, di mana lebih dari 73% siswa memiliki status gizi yang tidak normal. Penelitian ini menyoroti adanya pengaruh signifikan antara kebiasaan makan, frekuensi konsumsi makanan bergizi, serta kebiasaan jajan terhadap status gizi anak (Yuliana & Indah, 2023, hlm. 140). Sementara itu, penelitian lain oleh Leviana & Agustina (2024, hlm. 1635) di SDN Jatiwaringin XII Bekasi menunjukkan bahwa “hanya 30% siswa kelas 5 memiliki status gizi yang normal. Sisanya mengalami kelebihan atau kekurangan gizi, yang secara statistik terbukti berkaitan dengan pola makan harian dan ketidakaturan waktu makan anak-anak.”

Data yang lebih luas dari Riskesdas 2018 turut mendukung gambaran bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah di Indonesia bersifat ganda. Terdapat 9,3%

anak usia 5–12 tahun mengalami kekurangan gizi, dan 20,6% mengalami kelebihan gizi atau obesitas. Kondisi ini dikenal sebagai *double burden of malnutrition*, yaitu kondisi di mana dalam satu populasi terdapat anak-anak dengan kekurangan dan kelebihan gizi secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa masalah status gizi tidak hanya berkaitan dengan kemiskinan dan kekurangan pangan, tetapi juga berkaitan dengan pola konsumsi yang tidak seimbang dan rendahnya kesadaran gizi di kalangan keluarga dan lingkungan sekolah (RISTY ISNAINI, 2023, hlm. 36).

Beberapa penelitian telah meneliti hubungan antara status gizi, khususnya IMT, dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak-anak. Wildan dan Raharjo (2023, hlm. 361) menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara IMT dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV-V di SD Negeri Purwoyoso 06, dengan korelasi positif rendah ($r = 0,300$, $p < 0,05$) dengan interpretasi kekuatan hubungan koefisien korelasi antara Indek Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kesegaran jasmani adalah rendah. Penelitian lain oleh Mahanta & Nurhayati (2018, hlm. 436) di SDIT Utsman Bin Affan Surabaya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas, dengan nilai korelasi negatif ($r = -0,667$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan IMT cenderung berhubungan dengan penurunan tingkat kesegaran jasmani.

Sepriadi (2017, hlm. 203) dalam penelitiannya di SD Negeri 06 Pulau Anak Air Kota Bukittinggi menemukan bahwa status gizi memberikan kontribusi sebesar 14,08% terhadap kesegaran jasmani siswa, sementara kemampuan motorik memberikan kontribusi lebih besar, yaitu 64,32%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi berperan dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani, faktor lain seperti kemampuan motorik juga memiliki pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara status gizi (IMT) dengan kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar fase C. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berguna bagi pengembangan program peningkatan kesegaran jasmani dan perbaikan status gizi pada anak usia sekolah dasar.

Muhammad Dzulkifli, 2025

KORELASI ANTARA STATUS GIZI / BODY MASS INDEX DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C

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

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Bagaimana status gizi (*Body Mass Index*) siswa sekolah dasar fase C?
- Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C?
- Apakah terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi (*Body Mass Index*) dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

- Mengetahui status gizi (*Body Mass Index*) siswa sekolah dasar fase C.
- Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C.
- Menganalisis korelasi antara status gizi (*Body Mass Index*) dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya terkait hubungan antara status gizi (*Body Mass Index*) dengan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar fase C. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa.

1.4.2 Manfaat Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembuat kebijakan di bidang pendidikan dan kesehatan dalam merumuskan program yang mendukung peningkatan status gizi dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain itu, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam menyusun kurikulum pendidikan jasmani yang lebih efektif dan relevan.

1.4.3 Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah: Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program pendidikan jasmani dan kesehatan yang lebih optimal dan sesuai

dengan kebutuhan siswa, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan status gizi mereka.

- b. Bagi Guru PJOK: Penelitian ini dapat membantu guru dalam merancang metode pembelajaran yang lebih efektif dan terukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan status gizi mereka.
- c. Bagi Orang Tua: Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya status gizi yang baik untuk mendukung kebugaran jasmani dan kesehatan anak.

1.4.4 Manfaat Psikis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak positif pada motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam mengikuti aktivitas fisik di sekolah. Dengan mengetahui status gizi dan kebugaran jasmani mereka, siswa diharapkan dapat termotivasi untuk menjalani pola hidup sehat, sehingga berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional mereka.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup atau pembatasan dalam skripsi yang berjudul “Korelasi antara Status Gizi/*Body Mass Index* dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Fase C”. Peneliti membatasi penelitian ini hanya untuk mengetahui status gizi (*Body Mass Index*), tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C, dan korelasi antara status gizi (*Body Mass Index*) dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C