

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Meleburnya aktivitas tradisional yang biasa dilakukan masa kanak-kanak dan remaja pada zaman dahulu semakin terjadi, banyaknya program yang menarik perhatian anak dan remaja seperti tayangan televisi, *playstation*, game di komputer, *game online*, media sosial dan dan aplikasi-aplikasi lainnya yang mudah diakses melalui *hanphone* menyebabkan remaja menjadi malas melakukan aktivitas sedenter (sedenter yaitu aktivitas yang melibatkan fisik yang ringan), ditambah lagi tak jarang juga diantara mereka tidak mempunyai kesempatan untuk melakukan aktivitas bermain di luar dan hanya mendapatkan aktivitas melalui pendidikan jasmani yang hanya seminggu sekali dilakukan di sekolah (Destiany, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puslitjak, Balitbang-Kemendikbud (2014) mengenai kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. Menyatakan bahwa pada jenjang SMA untuk putra sebanyak 43,69% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, 9,71% yang memiliki kebugaran jasmani yang sesuai harapan, 46, 60% memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Dan siswa putri sebanyak 49,35% masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, 11,69% memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 38,96% memiliki kebugaran jasmani pada level yang sedang. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa masih banyak siswa SMA di Jawa Barat yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kemudian Penelitian Thomi Pradodo (2013). Mengenai survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMAN 4 Kota Jambi diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tahun pelajaran 2012/2013 termasuk kedalam klasifikasi kurang. Dibuktikan dengan data yang didapat dari sampel sebanyak 50 orang siswa. 24 siswa (48%) siswa berada pada klasifikasi kebugaran jasmani kurang., 18 orang

siswa (36%) dengan klasifikasi kebugaran jasmani sedang, 4 orang siswa (8%) berada pada klasifikasi kebugaran jasmani baik, 4 orang siswa (8%) berada pada klasifikasi kebugaran jasmani kurang sekali.

Penelitian Soegondo (2008). Menyebutkan sejak tahun 1990, kejadian obesitas pada anak remaja usia 6-15 tahun meningkat 3 kali lipat, dari 5% pada tahun 1990 menjadi 16% di tahun 2001. Diperkuat dengan adanya data dari Riset Kesehatan Daerah (2013) menyebutkan secara umum di provinsi Jawa Barat prevalensi kurus adalah 10,9% pada laki-laki dan 8,3% pada perempuan, sedangkan prevalensi berat berlebih pada laki-laki 7,4% dan perempuan 4,6%. Secara nasional prevalensi kurus adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan, sedangkan prevalensi berat badan berlebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Data RISKESDAS (2013), secara Nasional status gizi anak remaja prevalensi keseluruhannya yaitu 10,1% , terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus, sedangkan prevalensi kegemukannya adalah sebesar 2,5%. Menurut RISKESDAS (2013) menyatakan bahwa “prevalensi kegemukan pada remaja di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas)”.

Kesegaran jasmani berhubungan dengan komposisi tubuh berdasarakan penelitian yang dilakukan oleh Agustini Utari (2007) dalam tesisnya yang berjudul Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada anak Usia 12-14 tahun. Didapatkan kesimpulan terdapat hubungan positif yang sedang antara indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran pada anak laki-laki dan terdapat hubungan positif yang lemah antaraindeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan.

RISKESDAS (2013) menyatakan secara Nasional untuk proporsi aktivitas fisik di usia >10 tahun sesuai dengan aktivitas fisik menurut provinsi di Indonesia yaitu tergolong kurang aktif yaitu 26,1% dan 73,9% berada pada kategori aktif, di Jawa barat sendiri proporsi aktivitas fisik dalam kategori kurang aktif yaitu sebesar 25,4% dan 74,6% dalam kategori aktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Desi Ardiyani (2016) mengenai hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMPN 3 Depok di Yogyakarta. Didapatkan kesimpulan, adanya hubungan antara aktivitas jasmani dengan kebugaran jasmani yaitu tingkat korelasi 0.359 dan kontribusinya yaitu 12,8%..

Hasil penelitian yang dikemukakan di atas dapat diakibatkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang dalam aktif atau aktivitas fisik yang kurang untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya. Seperti yang dijelaskan oleh Adityawarman (2007) bahwa “angka prevalensi obesitas yang besar dikaitkan dengan turunnya penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas fisik disamping dengan peningkatan konsumsi makan padat energi”. Hal tersebut sejalan dengan perkembangan IPTEK yang memudahkan orang untuk melakukan sesuatu dengan praktis dan dapat meleburkan aktivitas tradisional.

Latar belakang siswa sekolah SMA 15 Garut yang banyak berasal dari daerah yang jauh dari orang tua dan mengharuskan mereka tinggal kos di sekitar sekolah, dari situ mereka harus hidup mandiri dan termasuk pola hidup yang tidak teratur dilihat dari beberapa kejadian yang dilihat sewaktu peneliti bersekolah tersebut dan didapat banyak yang tinggal jauh dari orang tua dan menyebabkan pola hidup yang tidak teratur yang diantaranya aktivitas keseharian, tidur ataupun konsumsi makanan yang kurang teratur. Adapun hal lain yang membuat peneliti ingin melakukan penelitian ini yaitu dengan banyaknya siswa yang datang ke sekolah menggunakan kendaraan pribadi maupun umum yang menyebabkan menurunnya aktivitas fisik mereka yang secara tidak langsung bisa mengakibatkan penyakit yang diakibatkan oleh kekurangan gerak gerak. Kemudian waktu luang yang di habiskan oleh para siswa kebanyakan dilakukan di sekolah untuk mengerjakan tugas dan mengikuti ekstrakurikuler baik itu ekstrakurikuler dalam bidang olahraga yang menggunakan banyak aktivitas fisik maupun ekstrakurikuler non-olahraga yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Alasan ini diperkuat oleh peneliti pada saat melakukan PPL (Program Profesi Lapangan) Pendidikan

Jasmani, pada saat pembelajaran berlangsung banyak siswa yang kurang antusias dalam melakukan pembelajaran terlebih pada saat cuaca yang sedang panas. Banyak siswa yang mengeluh panas, cape, maupun sakit. Padahal pemberian materi dan syarat aktivitas fisik seseorang harus dipenuhi dalam batasan cukup atau normal dalam ringkasan setiap minggunya.

Disamping itu lokasi dari sekolah tersebut menjadi faktor lain yang mempengaruhi keseharian siswa, dimana sekolah tersebut berada di dekat pusat kota yang memudahkan mereka untuk mendapatkan keperluan pribadi tanpa usaha yang begitu banyak. Kemudian dari segi lingkungan dan iklim di kabupaten garut yang iklimnya dingin yang memungkinkan mereka lebih banyak bersantai atau diam di kosan maupun rumah di bandingkan untuk beraktivitas di luar ruangan.

Peneliti ingin membuktikan tentang latar belakang di atas tentang kebugaran jasmani yang terjadi secara *global* maupun nasional, apakah terjadi kebugaran jasmani yang kurang di kalangan SMAN 15 Garut, kemudian bagaimana aktivitas fisik yang mereka lakukan setiap hari serta keadaan komposisi tubuh mereka yang di pengaruhi oleh pola hidup mereka mereka sendiri yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa tersebut. Selain itu untuk melakukan aktivitas fisik diperlukan kebugaran yang baik karena kebugaran jasmani yang baik akan mendukung semua aktivitas yang individu lakukan seperti yang di katakan oleh Soedarno (1992:9) bahwa kebugaran jasmani itu sendiri adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Kontribusi komposisi tubuh dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 15 Garut”.

B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini harus di rumuskan terlebih dahulu, sebab masalah yang dirumuskan terlalu umum dan luas akan menyulitkan peneliti. Oleh karena itu perumusan masalah sangat diperlukan dalam sebuah penelitian. Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini, penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah komposisi tubuh berkontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 15 Garut?
2. Apakah aktivitas fisik berkontribusi terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 15 Garut?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi komposisi tubuh dan terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 15 Garut.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa di SMAN 15 Garut.

D. Manfaat Penelitian

Hasil atau manfaat yang didapat dalam penelitian ini diantaranya :

1. Secara Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan umumnya dan khususnya dalam bidang penjas, sebagai pedoman dan sumber informasi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dalam bidang yang sama.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui tentang profil kebugaran jasmaninya dan keadaan komposisi tubuh mereka.

b. Bagi Guru

Memberikan gambaran tentang profil kebugaran jasmani siswa didiknya yang dilihat dari aktivitas fisik dan komposisi fisik, dengan demikian akan memudahkan guru untuk memilih bahan ajar untuk siswa sehingga guru berupaya untuk tetap menjaga dan meningkatkan profesionalitasnya dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

c. Bagi Sekolah

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dan teori yang ada sebelumnya.