

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Artinya adalah, setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya (Wiarto, 2013:169).

Kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang termasuk peserta didik, dengan kebugaran jasmani yang tinggi, siswa dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari dalam waktu yang relatif lama daripada siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Selain itu kebugaran jasmani yang rendah juga berdampak luas meliputi hampir segala bidang kehidupan manusia; sosial, ekonomi, politik, dan budaya akan terkena imbasnya. Jika status kebugaran jasmani khususnya peserta didik itu rendah maka perkembangan intelektualnya akan mengalami gangguan. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa kebugaran jasmani berkorelasi positif terhadap prestasi akademik siswa.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani, sehingga kemampuan fisik atau jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas kita sehari-hari, minimal kita harus mempunyai kemampuan fisik atau jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas, Giriwijoyo (2010)

Ada berbagai macam faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu; jenis kelamin, bentuk badan, keadaan kesehatan, tidur atau istirahat, kegiatan jasmaniah, dan berat badan. Hapsari dkk., 2007 dalam Sidratulmuntaha (2013) mengemukakan bahwa status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Semakin bagus status gizi seseorang maka semakin baik pula kualitas fisiknya.

Dalam penelitian yang di tulis oleh Eka (2011), olahraga atau aktivitas jasmani membutuhkan energi yang cukup. Dalam keseharian total keluaran energi

seseorang adalah jumlah dari energi yang dikeluarkan dalam keadaan istirahat atau disebut BMR (*Basal Metabolic Rate*), ditambah dengan energi yang dikeluarkan untuk pencernaan makanan dan absorpsi zat-zat gizi atau SDA (*Specific Dynamic Action*), ditambah lagi energi yang dikeluarkan untuk bekerja atau aktivitas olahraga. Dalam terminologi yang lebih spesifik, badan terdiri atas jaringan aktif atau disebut sebagai *lean body mass* dan *fat mass* sebagai deposit energi utama di dalam tubuh. Jadi berat badan sama dengan *lean body mass* + *fat mass*.

Dari penelitian sebuah program pengukuran indeks keberhasilan olahraga Nasional, didapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani Indonesia adalah 4,07% untuk kategori baik. Ini berarti lebih dari 95% kondisi kebugaran jasmani masyarakat Indonesia kurang baik, atau bahkan sangat buruk. Untuk gambaran kondisi kebugaran jasmani pelajar sesuai dengan survey yang dilakukan oleh pusat kebugaran jasmani Nasional tergambar bahwa tingkat kebugaran jasmani pelajar SD, SMP, SMA atau Sederajat yang memiliki kategori sangat baik adalah 0%, kategori baik 7%, sementara sisanya adalah kategori sedang.

Hasil penelitian Sjarif (2004) di Sekolah Menengah Atas Al-Azhar Medan menyatakan kasus obesitas pada remaja wanita adalah sebesar 10,2%. Lebih lanjut data dari laporan dinas kesehatan tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada umur diatas 15 tahun adalah sebanyak 10,3%. Sebanyak 12 provinsi mempunyai prevalensi obesitas umum pada penduduk umur lebih dari sama dengan 15 tahun salah satunya adalah Jawa Barat. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi nasional obesitas laki-laki sebanyak 13,9%, dan perempuan 23,8%. (riset kesehatan dasar, Dinas Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Suharjana pada tahun 2001 (Eka, 2011), pada siswa sekolah dasar (SD) di Daerah Istimewa Yogyakarta menyimpulkan bahwa 62,4 % siswa SD di Daerah Istimewa Yogyakarta status kebugaran jasmaninya kurang. Sementara jika dilihat dari status gizinya menunjukkan 19,6 % berstatus gemuk, sedangkan yang berstatus gizi kurang ada 39,2 % dan yang berada dalam status normal hanya 41,28 %. Penelitian yang dilakukan Sarwono (2001) dengan subjek penelitian mahasiswa Jurusan POK FKIP UNS menemukan

bahwa dari 80 subjek, kategori kebugaran jasmani: Jelek ada 18,7 %, Kurang 27,5 %, Sedang 32,5 %, Baik 20 %, dan Baik Sekali 1,3 %, sedangkan status gizi: Gemuk ada 13 %, Normal 80 %, Kurang Gizi I 12,5 %, Kurang Gizi II 7,5 %, dan Kurang Gizi III 2,5 %.

Penilaian status gizi terbagi atas dua yakni penilaian status gizi secara langsung yang dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, dan penilaian status gizi secara tidak langsung yakni, survey konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supriasa, 2012).

Bell et al., 2001 (Destyana dkk., 2009), mengemukakan bahwa terdapat berbagai metode pengukuran antropometri tubuh yang dapat digunakan sebagai skrining obesitas. Metode tersebut antara lain pengukuran indeks massa tubuh, lingkar pinggang, lingkar panggul, lingkar lengan, serta perbandingan lingkar pinggang dan lingkar panggul. Lingkar pinggang merupakan pengukur distribusi lemak abdominal yang mempunyai hubungan erat dengan indeks massa tubuh. Pengukuran IMT berbeda dengan pengukuran badan dengan teknik antropometri, pengukuran antropometri relatif mudah dilaksanakan. Akan tetapi untuk berbagai cara, pengukuran antropometri ini membutuhkan keterampilan, peralatan dan keterangan untuk pelaksanaannya (Sirajudin, 2012).

Salah satu contoh penilaian status gizi dengan antropometri adalah Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT bukan merupakan sebuah pengukuran berat badan yang akurat namun merupakan salah satu rekomendasi dari Badan Kesehatan Dunia atau WHO. Seperti dalam penelitian Niarsari dkk. menyebutkan bahwa *World Health Organization* (WHO) telah merekomendasikan sebuah metode pengukuran untuk mengklasifikasikan obesitas, yaitu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dihitung dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (meter). IMT lebih dari 25 dapat diklasifikasikan sebagai *overweight* sampai obesitas.

Dalam Sarwono (2008), IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. Hasil survei di beberapa negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu indeks yang responsif, sensitif terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktivitas kerja (Husaini, 1996).

Dalam Goi (2012) Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode paling praktis dalam menentukan tingkat *overweight* dan obesitas pada responden dewasa dibawah umur 70 tahun (WHO, 2006). Selain itu Kusumadewi (2009), Indeks Massa Tubuh (IMT) direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi (Permaisih, 2007). IMT (Indeks Massa Tubuh) merupakan indeks berat badan sehat yang sekarang banyak juga dipakai dan berlaku untuk orang dewasa yang berumur di atas 18 tahun (Eka, 2011).

Indeks massa tubuh telah digunakan dalam beberapa penelitian populasi internasional untuk menilai risiko penyakit di antara orang dewasa. BMI meningkat jelas terkait dengan risiko yang lebih tinggi dari tekanan darah tinggi, diabetes mellitus tipe 2, faktor risiko kardiovaskular penyakit lainnya, dan mortalitas meningkat. Memang, risiko relatif untuk faktor risiko penyakit kardiovaskular kejadian penyakit kardiovaskular meningkat dinilai dengan peningkatan BMI pada semua kelompok populasi. Selain itu, asosiasi antara gangguan muskuloskeletal, gangguan dalam fungsi pernapasan dan fisik, dan kualitas hidup. Akibatnya, dalam studi epidemiologi, BMI digunakan untuk mengetahui kelebihan berat badan atau obesitas pada orang dewasa dan untuk memperkirakan risiko terkena penyakit. Perlu diketahui bahwa anak yang pendek pun dapat mengalami kelebihan berat badan. Maka perlu mempertahankan berat badan normal, Sirajudin (2012).

Maka dari itu dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengukuran berat badan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikarenakan berbagai keterbatasan waktu dan ketarampilan, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara yang praktis digunakan untuk mengukur berat badan siswa yang akan dijadikan sampel penelitian.

Berdasarkan pembahasan yang ditulis oleh peneliti diatas mengenai rendahnya kebugaran jasmani, dan beberapa faktor penyebabnya. Diantaranya yaitu faktor atau pengaruh berat badan berlebih dan kurang terhadap kebugaran jasmani. Serta bagaimana kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas dilihat dari Indeks Massa Tubuh secara proporsional.

## **B. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA N 9 Bandung dilihat secara proporsional berdasarkan Indeks Massa Tubuh?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan dan tujuan yang akan dicapai harus berkaitan erat dengan masalah yang dipilih. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk memperoleh gambaran bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 9 Bandung dilihat secara proporsional berdasarkan Indeks Massa Tubuh.

## **D. Manfaat/ Signifikansi Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi kemajuan dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani, tentunya juga bagi kepentingan penulis, pihak sekolah dan guru- guru penjas khususnya.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis : Dapat memberikan sumbangan dalam bidang pembelajaran penjas dan dapat dijadikan pedoman dan acuan bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama.
2. Secara praktis : Dapat memberikan sumbangan dalam memberikan informasi tentang profil kebugaran jasmani siswa dilihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT).



## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur penulisan skripsi ini terdiri dari:

### **BAB I: Pendahuluan**

Bab ini menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian dan struktur organisasi skripsi.

### **BAB II: Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran.**

Bab ini memuat tentang landasan teori yang dibandingkan, dikontraskan dan memposisikan kedudukan masing-masing penelitian yang dikaji dan dikaitkan dengan masalah yang akan diteliti.

### **BAB III : Metode Penelitian**

Bab ini terdiri dari populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data.

### **BAB IV: Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Bab ini memaparkan hasil penelitian serta pembahasan.

### **BAB V : Kesimpulan dan Saran**

Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.