

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pada zaman moderen sekarang ini, tidak dipungkiri semua yang ada di depan mata kita telah menunjukkan perkembangan secara pesat. Mulai dari bidang teknologi, ilmu pengetahuan, ekonomi, pendidikan, pembangunan dan lain-lain. Meskipun pada dasarnya bidang pendidikan yang sangat berpengaruh besar untuk meneruskan cita-cita bangsa ini.

Perkembangan segala bidang yang sangat pesat tidak seiring dengan keinginan para penerus perjuangan bangsa yaitu anak-anak sekolah, meskipun tidak semua siswa yang menjadi korban pengaruh zaman moderen. Namun dilihat dari unsur kebutuhan baik sandang (pakaian), pangan (makanan), papan (rumah), dan tertier (kepuasan). Anaka-anak cenderung melupakan apa yang telah menjadi kewajiban mereka sebagai pelajar sekaligus penerus bangsa. Anak-anak lebih mementingkan kepuasan dirinya pribadi ketimbang belajar sungguh-sungguh.

Kita tidak dapat menyalahkan suatu pihak, terhadap akulturasi suatu kebudayaan barat dan timur. Kebanyakan kebudayaan yang berasal dari barat sangat berpengaruh negatif terhadap moral bangsa saat ini, atau bertolak belakang dengan apa yang telah menjadi tujuan pemerintah. Bukan hanya itu saja, pengaruh teknologi yang canggih telah masuk dengan mudah sekali. Ini di sebabkan oleh cara

memperoleh sesuatu tersebut dengan proses yang sangat mudah sekali. Beberapa contoh yang terjadi di masa sekarang ini adalah alat komunikasi yang murah namun mempunyai fasilitas yang beragam, alat transportasi dengan alat pembelian secara berangsur, tersedianya fasilitas dunia maya yang tersebar sampai ke pelosok desa. dan orang-orang saat ini lebih memilih memakai alat transportasi daripada harus berjalan ke suatu tempat meski jarak pada tujuan tempat tersebut tidak terlalu jauh. Ini akan berpengaruh pada perkembangan aktivitas gerak tubuh.

Pada lingkungan sekolah dapat dibayangkan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi akibat dari kemajuan teknologi sekarang ini. Bukan hal yang positif yang di dapat melainkan pengaruh yang berakibat fatal untuk suatu sistem kurikulum, meskipun tidak semua unsur teknologi yang di salahkan. Tetapi penyalahgunaan teknologi yang menjadi fundamental terhadap penyebab keadaan saat ini.

Dengan banyak pengaruh yang negatif selama berada diluar sekolah, maka akan berpengaruh pula pada saat anak-anak mengikuti proses belajar mengajar. Mereka cenderung berpikir untuk segera pulang sekolah daripada menerima materi pelajaran. Tidak kurang dari mereka yang bolos sekolah, dan memilih tempat hiburan ataupun tempat mainan serba canggih. Selain itu kegiatan yang terbilang ko-kurikulum kurang diminati anak-anak saat ini. Padahal dengan adanya kegiatan diluar sekolah dalam hal ini kegiatan olahraga siswa yang terbagi-bagi akan kecabangannya dapat memberikan gaya hidup aktif dan secara dinamis kondisi tubuh atau indeks massa tubuh kita akan selalu bugar dan berkembang pesat.

Pada dewasa ini pengalaman kebiasaan gaya hidup aktif tidak dengan sendirinya muncul pada setiap individunya itu sendiri. Lutan (2002:5) menjelaskan bahwa “anak-anak muda perlu diajarkan dengan keterampilan gaya hidup aktif. Kepada mereka juga diajarkan pengetahuan, sikap dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur.”kemudian Lutan (2006:6) melanjutkan penjelasannya, yaitu “pengembangan pendidikan jasmani berorientasi kepada mempromosikan gaya hidup aktif di sepanjang hayat, keseimbangan isi kurikulum untuk pengembangan dominan kognitif, di sepanjang hayat.”kebiasaan setelah dewasa dan pada usia lebih lanjut, banyak di bekali dengan kebiasaan pada saat muda, merupakan investasi bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat ketika sudah dewasa dan pada usia lanjut. Maka, harus dipenuhi suatu syarat yaitu kesinambungan dan keteraturan berlatih.”

Berdasarkan kutipan diatas menurut lutan, kebiasaan gaya hidup aktif meliputi kesehatan jasmani merupakan kegiatan olahraga yang khususnya untuk mencapai tujuan yang di harapkan seperti memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang untuk hidup sehat, dan berprestasi. Maka dari itu sangatlah penting untuk melakukan olahraga karena dengan kita berolahraga bisa menjadi hidup sehat oleh karena itu untuk melakukan hidup sehat diperlukannya pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Giriwijoyo (2007:31), menjelaskan bahwa perkataan olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Di lihat dari sudut pandang ilmu faal olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan

terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.

Selanjutnya menurut Komariah (2007:2) Olahraga adalah “kegiatan dalam peri kehidupan manusia yang tidak hanya melibatkan aspek jasmani, tetapi juga aspek rohani dan aspek sosial”. Untuk menuju kearah tersebut, maka di mulai bagaimana caranya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Oleh karena itu bisa dimulai dari mengukur kemajuan olahraga di sekolah-sekolah, karena sekolah merupakan tempat yang paling tepat untuk membina dan mengajarkan nilai pendidikan yang meliputi nilai agama, nilai sosial, dan nilai budaya kepada para siswa sebagai generasi penerus bangsa yang menjadi tulang punggung bagi negeri ini dan melaksanakan pembangunan nasional. Sekolah juga berhubungan erat dengan peningkatan pengetahuan, perubahan sikap dan tingkah laku serta peningkatan keterampilan fisik yang efektif artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga dengan tepat sasaran tanpa menambah gerakan yang lainnya sedangkan keterampilan fisik yang efisien, adalah kemampuan gerak tepat guna dengan kata lain dalam mengeluarkan tenaga secara profesional.

Gaya hidup aktif seseorang wujud dari suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang melalui proses yang cukup lama, dimana dibutuhkan kerelaan, minat terhadap sesuatu kegiatan dan lain-lainnya. Namun gaya hidup sangat berkaitan dengan perilaku yang sifatnya labil atau mudah berubah. Maka gaya hidup aktif tidak akan meningkat oleh sendirinya. kebiasaan setelah dewasa pada yang akan lanjut usia, banyak di bekali kebiasaan-kebiasaan pada waktu usia muda. Oleh karena itu,

pembinaan kebugaran jasmani pada waktu muda merupakan “tabungan” bagi pencapaian keadaan bugar dan sehat pada usia lanjut. Kebiasaan hidup aktif bisa dikembangkan melalui media pendidikan yang ada disekolah atau ekstrakurikuler sehingga para siswa aktif dalam mengikuti aktivitas fisik (olahraga) dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani.

Begitu pula dalam mengembangkan gaya hidup aktif, fisik seseorang sangat berpengaruh apabila seseorang tersebut aktif dalam dunia olahraga. Salah satunya mengenai berat badan maupun tinggi badan. Berat badan dan tinggi badan merupakan wujud seseorang saat sebelumnya melakukan aktivitas yang berkesinambungan ditambah pola makanan yang bergizi.

Kapasitas tubuh ataupun berat badan akan mempengaruhi terhadap tinggi badan, begitu pula sebaliknya. Dan itu semua tergantung pada gaya hidup aktif. Apabila seseorang dapat mengimbangi kebutuhan dalam memenuhi keinginannya untuk menaikkan berat badan dalam batas normal tinggi badan pun harus sesuai dengan kapasitasnya.

Dari uraian di atas maka jelas antara gaya hidup aktif dan indeks masa tubuh seseorang secara dinamis dapat dikembangkan melalui aktivitas yang terencana dan terprogram. Dengan itu perwujudan dari masa ke masa akan terlihat perubahan yang signifikan. Salah satunya yaitu mengikuti suatu pembinaan olahraga baik di sekolah, di club ataupun di lingkungan atlet.

Dalam rangka pembinaan olahraga disekolah perlu didukung oleh empat indikator, seperti yang dijelaskan oleh Maksun (2004:18) yaitu sebagai berikut

“untuk melihat kemajuan olahraga disuatu daerah bisa dilihat dari empat dimensi yakni : 1. Partisipasi, 2. Indek ruang terbuka, 3. Sumber daya manusia 4. Kebugaran jasmani.” Penjelasan tersebut memberikan bahwa tingkat partisipasi individu dalam kegiatan olahraga merupakan salah satu faktor yang menentukan perkembangan olahraga di suatu daerah.

Indeks ruang terbuka merupakan lahan terbuka yang tersedia untuk mendukung aktivitas olahraga. Semakin banyak ruang terbuka maka semakin banyak juga kecenderungan untuk melakukan aktivitas, masyarakat pun dalam melakukan olahraga semakin besar peluangnya. Perkembangan olahraga perlu didukung oleh sumber daya manusia yang memadai karena tanpa adanya dukungan sumber daya manusia maka olahraga sebagai objek tidak akan mengalami kemajuan atau perubahan. Maka kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan olahraga di suatu daerah.

Kebugaran jasmani merupakan bukti dan akibat dari aktivitas olahraga yang di lakukan dan partisipasi olahraga yang di lakukan oleh indivdu akan berdampak pula terhadap gaya hidup aktif yang di lihat dari kebiasaan hidup sehari-hari dengan di pengaruhi komposisi tubuh yang di lihat dari indeks masa tubuh dan di pengaruhi oleh kualitas gizi yang di konsumsi oleh individu dan aktipitas olahraga yang di lakukan. Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul Hubungan Gaya Hidup Aktip dengan Indek Masa Tubuh pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukawening.

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk menjawab semua permasalahan di atas, maka penulis menggunakan pernyataan sebagai berikut :

1. Bagaimana Profil Gaya Hidup aktif siswa SMPN 1 Sukawening Kabupaten Garut yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?
2. Bagaimana keadaan Indek Masa Tubuh siswa SMPN 1 Sukawening Kabupaten Garut yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?
3. Bagaimana Hubungan Gaya Hidup Aktif dengan Indek Masa Tubuh pada siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum

Berdasarkan rumusan masalah di atas, secara umum penelitian ini untuk memperoleh gambaran indeks masa tubuh dengan kecenderungan gaya hidup aktif siswa.

2. Tujuan khusus

- a. Ingin mengetahui Gaya Hidup Aktif siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?
- b. Ingin mengetahui Indeks Masa Tubuh siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

- c. Ingin mengetahui Hubungan Gaya Hidup Aktif dengan Indeks Masa Tubuh pada siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket?

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis berharap agar hasil penulisan ini bermanfaat umumnya bagi para pembaca dan khususnya untuk penulis. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah

1. Memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan yang di gunakan para pengajar pendidikan jasmani dan masyarakat terutama sebagai bahan masukan dan pertimbangan pada saat memberikan pengajaran pendidikan jasmani disekolah.
2. Membawa wawasan dan pengetahuan bagi pelatih maupun pendidik kebugaran jasmani dalam memahami struktur tubuh dan kemampuan anak didiknya.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan kepada guru penjas agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur ,terencana, dan sistematis.

#### **E. Anggapan Dasar**

Menurut Arikunto (2006:65), “Anggapan dasar atau postulat adalah titik tolak atau pemikiran yang kebenarannya diterima penyelidik. Anggapan dasar diperlukan



sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis penelitian”. Adapun anggapan dasar penulis dalam penelitian ini adalah seseorang yang melakukan rutinitas atau olahraga fisik yang dilihat dari frekuensi, intensitas latihan dan waktu senantiasa akan memiliki kebugaran yang baik dan akan berpengaruh kepada komposisi tubuh individu tersebut yang dilihat dari indeks masa tubuh.

Dalam kehidupan setiap manusia wajib berusaha atau bekerja untuk mempertahankan hidupnya, demikian lagi kegiatan anak-anak berbeda dengan orang dewasa yaitu bersekolah dan membantu orang tua dalam pekerjaan kehidupan sehari-hari atau segala aktifitas diri bagi pengembangan dirinya seperti berolahraga bermain dan rekreasi.

Namun tidak setiap orang dalam kehidupannya melakukan aktifitas tersebut secara aktif, kadang-kadang masih terdapat yang bermalas-malas dalam melakukan aktifitas. Padahal sesungguhnya menjalani kehidupan secara aktif dalam kehidupan sehari-hari untuk memenuhi berbagai kebutuhan hidupnya ini memiliki banyak manfaat yang di peroleh terutama bagi tubuh mereka. Manfaat secara langsung tubuh diantaranya tubuh yang aktif secara fisik menurut para ahli dapat menghasilkan kesehatan atau kesegaran tubuh, dan juga dapat menurunkan berat badan.

Menurut Lutan dkk. (1991:32) Gaya Hidup Aktif adalah “pengalaman kebiasaan-kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktifitas fisik secara berkesinambungan dan keteraturan berlatih”. Selanjutnya menurut Prakoso (2011:3) gaya hidup aktif adalah kebiasaan yang melibatkan aktivitas fisik didalam kesehariannya. Maka yang dimaksud dengan gaya hidup aktif dalam penelitian ini

adalah kebiasaan seseorang dalam berpartisipasi melakukan berbagai aktifitas sehari-hari.

Maka di jelaskan menurut sharkey (2003:XVI) bahwa hidup yang aktif, di sertai dengan pilihan makanan yang sehat, dan terapi kebiasaan merupakan jawaban untuk mengontrol berat badan seumur hidup. Aktifitas mempertahankan atau membentuk jaringan tanpa lemak (otot) yang memiliki kapabilitas untuk membakar kalori.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan gaya hidup aktif akan memiliki derajat kesehatan yang baik, termasuk di dalamnya indek masa tubuh, sehingga apabila melakukan gaya hidup aktif maka semakin baik indek masa tubuhnya.

#### **F. Hipotesis**

Menurut Nazir (2003:151) menyatakan bahwa “Hipotesis adalah pernyataan yang di terima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya”. Pada saat phenomena dikenal merupakan dasar kerja serta panduan verifikasi. Adapun hipotesis penelitian ini adalah

“Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara gaya hidup aktif dengan indeks masa tubuh pada siswa SMPN 1 Sukawening yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket”.

## **G. Batasan Penelitian**

Mengenai pembatasan masalah penelitian dijelaskan oleh Surakhmad (1990:36) sebagai berikut: “Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut”.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penulisan ini adalah gaya hidup aktif dan indeks masa tubuh.
2. Populasi dan sampel dalam penulisan ini adalah siswa SMPN 1 Sukawening Kabupaten Garut yang berjumlah 30 orang siswa yang ekstrakurikuler bola basket

## **H. Definisi Operasional**

Dengan tidak terjadi salah penafsiran atau pengertian terhadap judul ini, maka peneliti menjelaskan beberapa arti dari istilah yang ada yaitu sebagai berikut:

1. Gaya hidup aktif menurut Lutan dkk. (1991:32) adalah “pengalaman kebiasaan-kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktifitas fisik secara berkesinambungan dan keteraturan berlatih”. Maka yang dimaksud dengan

gaya hidup aktif dalam penelitian ini adalah kebiasaan seseorang dalam berpartisipasi melakukan berbagai aktifitas sehari-hari.

2. “Indeks masa tubuh adalah berat badan dalam kilogram di bagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter”, Nurhasan (2000 : 46).

“Indeks masa tubuh merupakan penentuan berat badan yang berlaku untuk orang dewasa”, Wirakusuma Emms (1994 : 10).

3. Ekstrakurikuler adalah “kegiatan yang dilaksanakan didalam maupun di luar jam pelajaran, baik yang di lakukan di dalam maupun di luar sekolah yang di lakukan sehabis pulang sekolah dan waktu libur sekolah”. Bentuk kegiatannya ekstrakurikuler olahraga mampu membentuk manusia seutuhnya, juga siswa mendapatkan pengalaman yang tidak dapat di bangku sekolah dan di sini siswa mendapatkan praktek langsung sehingga dapat membentuk karakter siswa. Kurikulum (1984:Depdikbud).