

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan zaman telah mengantarkan kita pada era modernisasi dimana segala sesuatu serba praktis dan instan. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini dirancang otomatis. Sehingga kebanyakan pekerjaan dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar. Dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi kita telah dimanjakan oleh teknologi, sehingga semua menjadi lebih mudah. Bila ingin menuju suatu tempat kita hanya perlu mengendarai mobil, sepeda motor, dan alat transportasi lainnya. Kita juga sudah cenderung lebih banyak menonton TV, bermain *game playstation*, dan yang saat ini digemari anak dan remaja sekarang yaitu *game online* yang banyak menyita waktu seharian duduk di depan komputer.

Kegiatan tersebut telah banyak memanjakan kita, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas gerak, terlebih kepada anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Jika keadaan ini berlangsung lama, maka bisa memungkinkan terjadinya obesitas ataupun penyakit lain akibat kurangnya aktivitas gerak.

Aktivitas gerak tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kebugaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kebugaran jasmani tersebut

diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehari-hari. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemauan untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti yang dikemukakan oleh M. Sajoto (1988:43) bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

Menurut Adisapoetra, Primana, dkk (1999:3) “terdapat dua aspek kesegaran jasmani, yaitu: 1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan 2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: a) daya tahan jantung paru, b) kekuatan otot, c) daya tahan otot, d) fleksibilitas dan e) komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: a) koordinasi, b) keseimbangan, c) kecepatan, d) ketepatan reaksi, e) kelincahan, f) ketepatan, g) *power*”.

Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal antara lain umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar haemoglobin.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Namun sering kali hal ini terlupakan. Untuk meningkatkan kemampuan kerja anak diperlukan daya tahan kardiovaskular yang baik. Daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka bisa belajar dan bermain serta melakukan aktivitas lainnya untuk jangka waktu yang lebih lama.

Secara biologis, masa remaja merupakan tanda akhir masa kanak-kanak dan berakibat pada pertumbuhan berat dan tinggi, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh, dan pencapaian kematangan seksual. Remaja yang duduk di tingkat Sekolah Menengah Pertama berumur sekitar 12-15 tahun mencakup kategori masa remaja awal.

Almatsier, Soetardjo, Soekatri (2011:315) mengemukakan bahwa “Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus”.

Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta disertai perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh.

Selama masa-masa remaja, remaja cenderung menghentikan aktivitas rekreasi yang menuntut banyak pengorbanan tenaga dan berhenti dari perkembangan kesukaan akan rekreasi yang di dalamnya ia bertindak sebagai pengamat pasif (Hurlock, 1990:217). Mereka juga sudah dibebani dengan tugas-tugas sekolah, tugas-tugas rumah, kegiatan ekstrakurikuler, dan pekerjaan sesudah sekolah atau pekerjaan-pekerjaan akhir pekan sehingga mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk bermain seperti ketika mereka masih kanak-kanak. Oleh karena itu, mereka memilih kegiatan paling mereka sukai atau kegiatan yang paling mereka kuasai. Hal ini tentu banyak mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak mereka.

Menurut Khomsan Ali (2002:16) “Beberapa tahun terakhir, gizi lebih pada anak Indonesia telah bermunculan terutama di kota-kota besar. Mereka mempunyai berat badan relative berlebih bila dibandingkan dengan standar anak sebaya. Istilah obesitas (kegemukan) dan *over weight* sering digunakan untuk menggambarkan anak-anak yang bergizi lebih ini. Dua istilah itu sebenarnya tidak sama. Obesitas adalah untuk menggambarkan

individu dengan berat badan menurut tinggi badan lebih besar 120% dari standar. *Over weight* mempunyai batasan 110-120% standar”.

Dewasa ini orang tua belum menyadari sepenuhnya bahaya obesitas, bahkan ada yang memandangnya sebagai lambang kemakmuran. Banyak orang tua malu bila anaknya kurus, tapi bangga bila anaknya gemuk.

Obesitas anak dapat terjadi karena tidak seimbangnya antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan, artinya anak tersebut banyak makan tetapi kurang aktivitas fisik. Banyak makan tidak berarti bahwa mereka mengkonsumsi makanan dalam porsi yang besar. Sementara kurus pada anak dapat terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih besar daripada jumlah energi yang masuk.

Salah satu cara penentuan obesitas dan kurus adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal, yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan. ([http://eprints.undip.ac.id/16285/1/AGUSTINI\\_UTARI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/16285/1/AGUSTINI_UTARI.pdf))

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Namun apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang jelek dimungkinkan akan tidak mampu mengikuti/menerima beban belajar yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang siswa. Dan pada akhirnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin

tinggi pula gairah siswa untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan akan tercapai, walaupun faktornya berbeda-beda.

SMP Negeri 1 Kabanjahe merupakan salah satu sekolah SMP negeri yang terdapat di kota Kabanjahe, Kabupaten Karo. Hasil pantauan penulis sebelumnya di SMP Negeri 1 Kabanjahe ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala umum yang ditemui adalah kurangnya aktivitas gerak pada siswa terbukti dengan sedikitnya siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Sehingga dapat disimpulkan, siswa hanya melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran pendidikan jasmani dan senam kebugaran setiap hari Jumat dan Sabtu.

Berdasarkan interview dengan guru bidang studi Pendidikan Jasmani pada tanggal 24 Februari 2012, serta hasil pengamatan yang dilakukan pada tanggal 3 Maret 2012 mengenai kebugaran jasmani siswa serta hasil survey Indeks Massa Tubuh siswa, penulis dapat menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa sudah dapat dikategorikan cukup secara umum. Namun pada beberapa siswa dikategorikan kurang, ditandai dengan kurang aktifnya mereka pada saat mengikuti pelajaran dan bahkan ada yang mengantuk. Hal ini disebabkan oleh karena masih kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran sekolah. Banyak siswa yang melakukan aktivitas yang kurang berhubungan dengan kegiatan jasmani, seperti menonton TV, bermain *game*, bahkan bermalas-malasan di rumah. Kegiatan pergi ke sawah atau ke ladang sudah jarang dilakukan anak sekolah SMP, pekerjaan ini sebagian besar dilakukan oleh orang tua dan buruh tani. Dari hasil survey tinggi badan dan berat badan,

sekitar 13 % siswa dikategorikan gemuk dan obesitas, 10% dikategorikan kurus, dan 77% dikategorikan normal.

Mengingat pentingnya kesegaran jasmani pada anak dan kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia perlu diadakan penelitian mengenai penilaian status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui indeks massa tubuh yang baik untuk tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 1 KABANJAHE TAHUN AJARAN 2012/2013”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pemikiran yang diungkapkan pada bagian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Apakah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani? Faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani? Bagaimana cara menentukan kebugaran jasmani? Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani? Apakah yang dimaksud dengan Indeks Massa Tubuh? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh? Bagaimana cara menentukan Indeks Massa Tubuh? Apakah hubungannya Indeks Massa Tubuh dengan kebugaran jasmani? Bagaimana pengaruh Indeks Massa Tubuh terhadap kebugaran jasmani?

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang masalah, indentifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012?
2. Bagaimana Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang menjadi tujuan penelitian adalah untuk mengetahui informasi mengenai:

1. Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012.
2. Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabanjahe Tahun Ajaran 2011/2012.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan dibidang olahraga. Maka penelitian ini dapat memberikan informasi sebagai berikut:

1. Menjadi bahan masukan bagi para guru dan ilmuan olahraga dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa dalam memberikan dan menjaga kebutuhan gizi dan kebugaran jasmani anak.
3. Manfaat bagi peneliti sendiri adalah untuk menambah wawasan di bidang olahraga khususnya tentang Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani.
4. Menambah pengetahuan teoritis dan empiris kepada bidang olahraga dan kesehatan.
5. Mengungkapkan satu dari sekian banyak masalah yang ada dalam bidang olahraga dan kesehatan yang kedepannya akan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.