

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia. Demi mewujudkan pencapaian sasaran itu, perlu adanya kegiatan olahraga yang diarahkan guna terbentuknya jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif.

Dengan perkembangan zaman yang semakin maju berbagai cara telah dilakukan orang untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi pada setiap harinya, sehingga terbentuk berbagai macam peralatan yang canggih. Dampak negatif perkembangan teknologi yang semakin maju dan canggih menyebabkan orang cenderung bermalas-malasan dalam bekerja yang banyak mengeluarkan energi. Dapat dipastikan gerak dan kesegaran jasmani mereka kurang karena pekerjaannya telah didukung oleh peralatan serba cepat dan mudah tanpa mengeluarkan energi.

Dengan terus-menerus hidup dengan keadaan seperti itu, individu tersebut dapat dipastikan tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik. Dan jika hal ini tetap dibudidayakan maka dapat menyebabkan berat badan berlebih bahkan kegemukan (obesitas), dimana hal ini merupakan salah satu hal yang dapat menjadi sumber penyakit terhadap diri kita. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Pada tahun 1983, telah dicanangkan kegiatan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat. Pada saat itu, banyak masyarakat Indonesia yang giat melakukan kegiatan olahraga, sehingga tingkat kesegaran jasmani manusia khususnya masyarakat

Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Dalam lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku diseluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusunnya dengan kondisi anak Indonesia. Oleh karena itu banyak program jangka panjang maupun jangka pendek dari pemerintah dapat terlaksana dengan baik. Hal tersebut merupakan salah satu hasil dan bagusnya tingkat kesegaran jasmani masyarakat Indonesia pada saat itu. Namun kenyataannya pada saat ini, seiring dengan pesatnya ilmu pengetahuan dan teknologi maka tingkat kesegaran jasmani masyarakat Indonesia mengalami penurunan, baik orang dewasa, remaja maupun anak-anak yang masih sekolah, yang seharusnya mereka aktif dalam beraktivitas fisik.

Kesegaran jasmani juga mempengaruhi kualitas seorang anak. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat menunjang terlaksananya pendidikan yang baik bagi siswa, sebaliknya kesegaran jasmani siswa yang buruk akan mempengaruhi kualitas pendidikan anak tersebut. Itulah salah satu alasan mata pelajaran pendidikan jasmani diberlakukan bagi siswa. kenyataannya saat ini, jika kita lihat banyak anak-anak sekolah yang gemuk. Hal tersebut terjadi akibat kurangnya motivasi anak untuk sungguh-sungguh dan membiasakan diri untuk berolahraga.

Berat badan yang berlebih dapat terjadi karena tidak seimbang antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Hal tersebut terjadi karena Siswa tersebut mengkonsumsi makanan tetapi malas dalam melakukan aktivitas fisik (berolahraga), sehingga dengan kebiasaan tersebut terjadilah penumpukan lemak ditubuh anak tersebut sehingga mengalami berat badan yang berlebih. Salah satu cara untuk mengetahui berlebih atau tidaknya berat badan kita, dapat dilakukan dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).

Melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) bisa menggambarkan ideal tidak nya berat tubuh kita, apakah kita mengalami berat badan berlebih atau tidak. Pengukuran dengan IMT sederhana dan bisa dilakukan dalam pengukuran dalam skala besar serta pengukurannya hanya membutuhkan 2 hal, yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan.

Berdasarkan hasil pengamatan saya di SMP Negeri 2 Porsea siswa-siswa disana sebahagian memiliki berat badan berlebih dan situasi tersebut membuat mereka terlihat sepertinya sulit melakukan aktifitas fisik mereka, oleh karena itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian untuk mengetahui seberapa besar kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Porsea 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Apakah ada hubungan IMT terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea? Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea? Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi IMT pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea? Apakah yang menyebabkan Siswa malas melakukan aktivitas fisik? Mengapa Siswa harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik? Bagaimanakah cara menentukan tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Porsea? Bagaimanakah cara menentukan indeks massa tubuh Siswa SMP Negeri 2 Porsea? Apakah terdapat kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Porsea?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah terdapat banyak masalah yang perlu untuk diteliti. Namun mengingat keterbatasan saya baik dalam hal waktu, dana, tenaga maupun kemampuan saya, maka masalah dalam penelitian ini akan dibatasi hanya pada hal-hal yang pokok saja guna mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Porsea dan Kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea 2012.

### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea?
2. Apakah terdapat kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri 2 Porsea?

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan uraian yang terdapat pada identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui informasi tentang hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea.
2. Untuk mengetahui informasi tentang kontribusi Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Porsea.

#### **F. Manfaat Penelitian**

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

1. Menjadi bahan masukan dan pengetahuan bagi Siswa SMP Negeri 2 Porsea mengenai indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani.
2. Sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya.
3. Manfaat bagi peneliti sendiri adalah untuk menambah wawasan dibidang olahraga khususnya tentang indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani.
4. Sebagai salah satu syarat bagi peneliti sendiri untuk menyelesaikan perkuliahan.