

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa sekarang ini, olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia di Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, kedisiplinan dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan kebugaran jasmani setiap individual. Olahraga adalah salah satu aktivitas yang diminati oleh masyarakat di mana pelaksanaannya yang mudah dan praktis dan tidak memerlukan biaya yang cukup mahal. Olahraga bertujuan untuk memperoleh kesehatan bagi tubuh dan juga mendapatkan prestasi melalui cabang-cabang olahraga.

Di dalam melaksanakan kegiatan olahraga, diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, terlebih dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani setiap manusia pada umumnya berbeda-beda. Orang yang lebih banyak memiliki aktivitas yang banyak biasanya akan lebih baik tingkat kebugaran jasmaninya dibandingkan dengan orang yang memiliki aktivitas yang lebih sedikit. Hal ini membuktikan bahwa aktivitas dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu

luang serta memenuhi keperluan-keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan, Sajoto (1988 : 43).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan pula status gizi yang baik. Seperti yang dijelaskan Depkes 1993 bahwa “Kebugaran jasmani manusia tergantung tersedianya zat gizi, oleh karena bentuk kerja fisik yang dilakukan sehari-hari pada dasarnya adalah perubahan tenaga kimia yang mungkin terjadi bila faktor pendukung tersedia secara memadai”. Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (*nutrient input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrient output*) akan gizi tersebut. I Dewa Nyoman Spuriasa (2002 ; 88) Gizi merupakan salah satu faktor pendukung yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. “Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan”(Irianto,2007:139).

Upaya peningkatan status gizi untuk meningkatkan sumber daya manusia hendaknya dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa remaja, mengingat remaja bakal calon generasi penerus dan sumber daya pembangunan potensial. Anak usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya karena anak usia remaja sedang dalam masa pertumbuhan, secara fisik dan gizi anak tersebut harus baik dan seimbang. Semua aktivitas dapat dilakukan dengan baik jika anak tersebut mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. “Status

gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin” (Almatsier 2001:9). Akibat dari kurangnya asupan makanan yang baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan terhadap proses-proses: pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku, struktur dan pola otak.

Makanan yang dikonsumsi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk beraktivitas, sebagai bahan untuk membangun sel-sel dan jaringan tubuh dan juga sebagai bahan dalam mengatur reaksi-reaksi kimia dalam tubuh. Makanan yang kita makan akan diolah di dalam tubuh melalui proses metabolisme. Zat-zat gizi yang terdapat dalam makanan terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Makanan sehari-hari yang di pilih dengan baik, maka tubuh akan memberikan semua zat-zat gizi tersebut dalam jumlah yang cukup. Sebaliknya jika bahan makanan tidak dipilih dengan baik, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tersebut.

Begitu pula halnya dengan siswa SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, mereka membutuhkan sumber tenaga untuk dapat melakukan aktifitas mereka sehari-hari. Seperti kegiatan yang mereka lakukan disekolah setiap harinya yaitu belajar yang Proses belajar mengajar diadakan pada pagi hari sampai siang hari mulai hari senin sampai hari sabtu, dari pukul 7.30 WIB sampai pukul 13.30 WIB. Setiap hari senin pagi mereka mengikuti upacara dan setiap jumat pagi mereka selalu mengadakan senam pagi. Ada pula yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran yang diadakan di sekolah. Seperti futsal,

bola voli, dan basket. Setiap siswa bebas memilih kegiatan ekstrakurikuler yang digemarinya. Kegiatan ini dilaksanakan oleh sekolah sekaligus usaha untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, untuk menunjang proses belajar mengajar yang lancar.

Dari data awal yang diperoleh oleh peneliti pada saat melakukan observasi awal, siswa kelas XI SMA RK Serdang Murni memiliki status gizi yang baik yang dilakukan pengukuran tingkat status gizi dengan cara penilaian Antropometri yang dikemukakan oleh I Dewa Nyoman Supriasa (2002 : 58). Seperti yang dijelaskan Depkes 1993 bahwa “Kebugaran jasmani manusia tergantung tersedianya zat gizi, oleh karena bentuk kerja fisik yang dilakukan sehari-hari pada dasarnya adalah perubahan tenaga kimia yang mungkin terjadi bila faktor pendukung tersedia secara memadai”. Akan tetapi, berdasarkan pengamatan yang saya lakukan pada saat siswa kelas XI SMA RK Serdang Murni melaksanakan latihan kebugaran jasmani yaitu lari jarak jauh 1200 meter, ternyata tidak semua siswa kelas XI dapat melaksanakannya dengan baik, demikian juga pada saat melakukan latihan kebugaran yang lainnya. Misalnya dari 40 orang siswa yang mengikuti latihan dengan waktu yang diberikan selama 10 menit untuk lari 1200 meter, yang mampu melakukan lari dengan waktu tersebut sekitar 10 orang (25%), sedangkan yang tidak mampu melakukan lari selama 10 menit sekitar 30 orang (75%).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah terkait dengan latar belakang diatas, yaitu :

1). Apakah kegiatan ekstrakurikuler mempengaruhi kebugaran jasmani?, 2). Apakah kegiatan ekstrakurikuler penting bagi seorang siswa?3). Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Siswa?, 4). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah pada hal-hal yang pokok saja dengan memperjelas tujuan atau sasaran yang akan dicapai yakni untuk mengetahui “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan beberapa masalah yakni :

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014?
2. Bagaimanakah Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui Tingkat Status Gizi Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014.
2. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil belajar siswa dengan memperhatikan status gizi dan kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi calon sarjana olahraga dapat sebagai masukan dalam penelitian lebih lanjut tentang manfaat dari status gizi dan kebugaran jasmani.
3. Universitas/Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai masukan bagi institusi pendidikan dalam usaha meningkatkan hasil belajar siswa yang erat hubungannya dengan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani.
4. Bagi penulis, untuk menambah pengetahuan penulis tentang status gizi dan kebugaran jasmani.