

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Proses pendidikan yang diselenggarakan melalui sekolah diharapkan dapat mengantarkan anak agar dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupannya, juga diharapkan agar anak dapat menjadi warga negara yang baik, sopan, bertanggung jawab, disiplin, memiliki nilai kemanusiaan yang tinggi, bermoral pancasila dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mencapai tujuan tersebut disusunlah kurikulum yang harus dilaksanakan oleh sekolah.

Derajat kesegaran jasmani yang tinggi sangat penting untuk para siswa, karena dengan kondisi tersebut siswa akan lancar mengikuti berbagai kegiatan belajar. Badan kurang gerak atau dalam keadaan pasif dan statis, maka badan akan menjadi tidak segar. Gerak atau olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran atau kebugaran. Badan banyak melakukan gerak, maka organ-organ tubuh pun akan dapat tumbuh dan berkembang secara baik.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah antara lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan emosional. Lingkungan belajar diatur dengan seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.¹

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi cukup berpengaruh pada pola hidup manusia, hal ini pula berdampak pada aktivitas anak di luar jam sekolah, anak lebih sering berdiam diri di dalam rumah dengan bermain *gadget* dibandingkan bermain dengan teman-teman sebayanya di luar rumah, dengan mengikuti pelajaran pendidikan jasmani secara teratur maka diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Faktor orang tua juga berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak, ada sebagian orang tua yang tidak memperbolehkan anaknya berolahraga karena menganggap bahwa olahraga tidak penting dan hanya akan mengganggu belajar. Di sisi lain efek dari kesibukan orang tua biasanya pola makan anak kurang diperhatikan, sehingga banyak dijumpai anak yang nampak kelebihan berat badannya, namun

¹ Samsudin, *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani* (Jakarta : FIK UNJ, 2011), h.2

tidak menutup kemungkinan bagi anak dari keluarga yang ekonominya rendah/kurang mampu keadaan gizinya rendah.

Masa anak-anak merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan fondasi dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh.

Berdasarkan pengamatan sekilas dan beberapa informasi yang didapat dari berbagai pihak, aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMP N 252 Jakarta kurang maksimal, selain untuk kegiatan belajar, kebanyakan waktu siswa digunakan untuk menonton televisi, bermain *game/playstation*, atau berada di depan komputer untuk *browsing* internet. Oleh karena banyaknya kegiatan akademik dan aktivitas yang minim gerak, siswa jarang memiliki waktu untuk melakukan kegiatan olahraga

Anak usia sekolah menengah pertama merupakan usia pertumbuhan, dimana pada usia ini anak membutuhkan asupan makanan

yang bergizi untuk membentuk pertumbuhannya dan menunjang aktivitasnya. Peneliti melihat anak sekolah menengah pertama khususnya di SMP Negeri 252 Jakarta banyak yang memiliki kelebihan dan kekurangan berat badan. Banyaknya jenis jajanan makanan yang dijual di sekolah membuat anak-anak lebih memilih untuk membeli jajanan di sekolah dari pada membawa bekal makanan dari rumah, hal ini membuat asupan gizi yang dimakan tidak terjamin, karena keadaan tubuh yang kekurangan gizi dan bahkan kelebihan gizi membuat anak tidak bergairah dalam beraktivitas, hal ini disebabkan tingkat kesegaran jasmani anak rendah. Peneliti berasumsi apabila seseorang memiliki gizi yang baik maka anak tersebut memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga dalam aktivitas belajar mempunyai semangat yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan sebelum dilaksanakan penelitian ini ternyata data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 252 Pondok Kelapa Jakarta Timur belum diketahui. Maka dengan melihat keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 252 Pondok Kelapa Jakarta Timur “

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Bagaimana status gizi dan tingkat kesegaran jasmani pda siswa kelas VII SMP Negeri 252 Jakarta?
2. Apakah dengan memiliki gizi yang baik akan berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani?
3. Masih ada siswa yang kurang antusias terhadap mata pelajaran penjas, sehingga dalam mengikuti pelajaran penjas kurang aktif
4. Ada sebagian siswa yang sakit setiap dilaksanakan upacara bendera di Sekolah.
5. Siswa merasa lebih cepat lelah dan mengantuk saat pelajaran di kelas berlangsung.

C. Pembatasan Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah, dan batasan masalah juga karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti hanya membatasi pada Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 252 Pondok Kelapa Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 252 Pondok Kelapa Jakarta Timur ?

E. Tujuan Penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 252 Pondok Kelapa Jakarta Timur

F. Kegunaan Penelitian.

1. Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.
2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, memberi gambaran tentang status gizi siswa, dan tingkat kesegaran jasmani, sehingga memahami pentingnya asupan gizi untuk mendukung prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, memberi gambaran tentang status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga mendorong pembinaan dan perbaikan masukan gizi serta peningkatan kesegaran jasmani.
- c. Bagi guru penjas, sebagai acuan guru untuk memberikan metode pembelajaran yang menyenangkan dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani.