

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat, ini gaya hidup masyarakat telah mengalami banyak perubahan, semua orang menginginkan hidup yang serba cepat dan instan. Semua hidup dengan teknologi yang semakin maju baik orang tua, remaja, bahkan hingga anak kecil. Hampir semua orang kini mempunyai alat komunikasi dan peralatan yang canggih serta sangat menarik untuk digunakan. Seperti permainan elektronik yang terdapat saat ini, dimana alat tersebut memiliki berbagai fitur permainan yang bagus dan menarik. Permainan playstation dan jenis peralatan permainan elektronik lainnya merupakan salah satu jenis permainan yang sangat sering anak lakukan. Bahkan sekarang ini tidak jarang para orangtua yang tidak sungkan untuk memberikan sebuah *gadget* kepada anaknya sebagai alat pemuas keinginan anak tersebut, dimana pada alat simpel tersebut terdapat banyak jenis permainan canggih yang dapat membantu anak untuk mengisi waktu senggang mereka. Namun karena terlalu asiknya memainkan permainan yang canggih itu, anak tersebut menjadi lupa akan waktu seperti waktu untuk belajar, bermain, kumpul bersama keluarga bahkan di sore hari bersama teman.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang memiliki dimensi yang kompleks. Dalam berolahraga setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda antara lain berprestasi meningkatkan kebugaran dan rekreasi. Dalam berolahraga banyak manfaat yang diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang sehat dapat juga meningkatkan jantung, paru-paru, mengurangi lemak, menurunkan kadar gula darah, memperkuat sendi, otot, tulang dan menambah semangat dalam menjalani aktivitas kehidupan sehari-hari. Kegiatan olahraga yang umum dapat meningkatkan kesehatan tubuh diantaranya yaitu : jalan, lari, berenang, bersepeda dan senam aerobik.

Olahraga merupakan sebagian dari budaya kehidupan lama dianggap cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik bila dilaksanakan dengan tepat dan terarah, dalam arti bahwa telah diperhitungkan pelaksanaannya berdasarkan kepada adanya keterbatasan dari tubuh manusia menghadapi beban kerja fisik dan kelebihan manusia menghadapi tekanan-tekanan yang semakin meningkat.

Hal inilah yang membuat mereka menjadi lupa akan waktu dan membuat mereka kurang dalam melakukan aktifitas gerak tubuh sehingga tubuh mereka mengalami kelemahan otot dan mudah lelah. Hal ini juga akan berdampak kurang baik bagi anak sebab dapat menghambat pertumbuhan tubuh anak. Akibatnya anak sering mengalami kelelahan ketika mengerjakan

sesuatu hal, baik itu ketika melakukan pekerjaan di rumah maupun ketika anak sedang mengikuti pembelajaran olahraga di sekolah.

Sekolah merupakan tempat dimana anak dapat belajar baik dari tingkat terendah yaitu Taman Kanak-Kanak (TK) sampai pada tingkat Universitas. Di dalam sekolah tidak hanya belajar ilmu berhitung, bahasa, sosial, dan lain-lain. Salah satu pembelajaran yang diikuti anak di sekolah ialah pembelajaran olahraga. Namun, sekarang ini banyak anak yang menganggap olahraga hanya sekadar aktifitas bergerak, berlari, berkeringat namun tidak tahu apa manfaat dari olahraga tersebut, sehingga membuat anak tersebut kurang menyukai pelajaran olahraga sebab materi yang disampaikan cenderung monoton, padahal seharusnya olahraga seharusnya menjadi salah satu pelajaran favorit anak.

Lari merupakan salah satu olahraga yang diminati banyak kalangan khususnya bagi anak karena yang aman, murah, dan mudah dilakukan dimana saja seperti di jalan perkumplekan, di taman dan di stadion olahraga. Lari memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dengan waktu 30 – 120 menit dapat bermanfaat mengurangi resiko penyakit jantung, mencegah stroke, osteoporosis dan gangguan kesehatan lainnya.

Berdasarkan fenomena tersebut terlihat bahwa lemahnya fisik yang terjadi pada anak dikarenakan jarangya anak tersebut melakukan aktifitas gerak dan olahraga di luar jam pelajaran sekolah serta materi pelajaran yang di berikan cenderung monoton.

Adapun pencapaian anak saat ini bukan hanya dilihat dari keterampilan teknik individu yang dimilikinya, tetapi juga kondisi fisik yang bagus tentunya, yang tentunya didukung oleh asupan gizi yang baik pula sehingga membuat anak tersebut dapat tampil secara maksimal dan optimal. Karena kondisi fisik yang baik merupakan fondasi awal untuk membangun pengembangan komponen biomotorik, yang berguna untuk menunjang aktivitas anak untuk kegiatan sehari-hari.

Akhirnya terlihat bahwa anak sekolah menengah pertama sekarang ini mempengaruhi pembelajaran olahraga yang monoton terhadap tingkat indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani dikarenakan anak yang kurang antusias dalam melakukan kegiatan olahraga. Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui lebih jauh tentang profil indek masa tubuh dan kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah profil indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani pada anak sekolah menengah pertama Santa Maria Fatima ?
2. Apakah indeks massa tubuh pada anak sekolah menengah pertama Santa Maria Fatima ideal ?
3. Apakah kebugaran jasmani anak sekolah menengah pertama Santa Maria Fatima ideal ?

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai masalah yang telah diidentifikasi di atas peneliti memfokuskan penelitian pada masalah “Profil Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Menengah Pertama Santa Maria Fatima”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah Profil Indek Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Menengah Pertama Santa Maria Fatima?
2. Apakah Indek Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani pada Anak Sekolah Menengah Pertama Santa Maria Fatima Ideal?
3. Bagaimanakah profil indek massa tubuh dan kebugaran jasmani pada anak sekolah menengah pertama santa maria fatima ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Untuk mengetahui Profil Indek Masa Tubuh dan Kebugaran Jasmani anak Sekolah Menengah Pertama.
2. Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk para guru pendidikan jasmani dan siswa untuk mengetahui Indek Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani anak Sekolah Menengah Pertama.
3. Sebagai acuan untuk pengembangan selanjutnya.
4. Bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.