

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap orang dari berbagai usia tentu ingin memiliki tubuh yang sehat agar dapat beraktifitas sehari-hari dengan baik. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berpikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita.¹

Departemen kesehatan dengan bersumber pada organisasi kesehatan dunia (WHO) mengatakan bahwa: sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, maupun kelemahan.² Pertambahan jumlah penduduk ke kota-kota besar membuat masyarakat dikota besar disibukkan selain dengan aktivitas sehari-hari juga dengan kemacetan lalu lintas di jalan, masyarakat tentu harus memanfaatkan waktu seefisien mungkin dan dituntut untuk selalu sehat dan bugar agar dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan baik.

Pada dasarnya sehat atau tidaknya seseorang dapat dilihat dari pola kehidupannya. Apalagi pada masa ini, anak-anak usia muda pada umumnya tidak memperdulikan tentang kesehatannya. Terkhusus pada anak SMK Ibu Pertiwi, survey yang saya lakukan terhadap mereka, masih

¹ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja Dan Olahraga fungsi tubuh manusia pada kerja dan olahraga* (Rajawali Pers 2017) h. 16

² *Ibid*, h. 17

saja terdapat beberapa anak yang merokok, dan juga membeli makanan yang tidak sehat bagi tubuhnya sendiri. Hal inilah yang mendorong atau memicu penyakit datang dengan mudah menyerang tubuh mereka yang diakibatkan oleh kebiasaan buruk dari anak itu sendiri.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator sederhana untuk mengklasifikasi *overweight* dan obesitas. IMT menggunakan berat badan seseorang dalam kilogram yang dibagi dengan tinggi kuadrat dalam meter, sehingga satuannya adalah kg/m².

Overweight dan obesitas adalah risiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setiap tahunnya karena kedua hal tersebut. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan *overweight* dan obesitas. Pada 2008, WHO mengestimasi: Lebih dari 1.4 milyar remaja, 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, 200 juta adalah laki-laki dan 300 juta adalah perempuan merupakan penderita obesitas. Lebih dari 10 % remaja di dunia menderita obesitas. Pada tahun 2012, lebih dari 40 juta anak-anak di bawah 5 tahun menderita *overweight* atau obesitas.³

Pada dasarnya penggunaan IMT hanya untuk orang dewasa berumur > 18 tahun dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil,

³ <https://www.tanyadok.com/anak/fakta-terbaru-obesitas-dan-berat-badan-berlebih-pada-anak> (di akses pada 27-03-2019 20.22)

dan olahragawan. Baiknya apabila seseorang masuk dalam klasifikasi *overweight* dan obesitas menurut IMT, selanjutnya disarankan melakukan pemeriksaan terkait kadar lemak tubuh, kolesterol, tekanan darah dan gula darah. Sehingga dapat dilakukan tindakan preventif untuk mencegah terjadinya penyakit yang berkaitan dengan lemak di kemudian hari. Pada hakikatnya *overweight* dan obesitas terjadi akibat kelebihan simpanan lemak pada tubuh. Seringkali ditemui pada masyarakat umum orang yang secara fisik terlihat ideal ternyata memiliki simpanan lemak yang banyak pada bagian tubuh tertentu.

Nilai IMT juga bukan merupakan gambaran untuk menyatakan kesehatan seseorang. Seorang yang dinyatakan normal secara IMT tetapi jarang melakukan aktivitas fisik tetap beresiko untuk mengalami gangguan kesehatan.

Kebugaran juga akan memengaruhi sebuah aktivitas seseorang setiap harinya. Tubuh yang sehat dan juga bugar merupakan sebuah harapan untuk semua orang. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.⁴

Menurut Widiastuti, ia berpendapat bahwa “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa

⁴ <https://www.jasmanipedia.blogspot.com/2019/02/hakikat-kebugaran-jasmani.html> (diakses pada tanggal 9-4-2019 11:35)

melibatkan keletihan yang berarti".⁵ Sedangkan menurut Santosa Giriwijoyo kesegaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.⁶

Berdasarkan pengertian kesegaran jasmani yang dikemukakan oleh beberapa ahli, menunjukkan bahwa orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi, maka kehidupan yang dijalannya akan lancar dan kendala-kendala secara fisik bisa teratasi. Begitu juga dengan kegiatan waktu senggangnya masih sempat dilakukan dengan fisik dan psikis yang bagus. Begitupun sebaliknya apabila orang yang memiliki tingkat kesegaran jasmaninya rendah, maka kehidupan yang dijalannya akan terhambat dikarenakan dengan cepat mudah lelah dalam beraktivitas sehari-hari.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dengan cara melakukan berbagai serangkaian tes seperti melakukan aktivitas fisik ataupun tes tinggi dan berat badan. Selain itu, guru pendidikan jasmani juga harus selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dicapai.

⁵ Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: 2011) , h. 13

⁶ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja Dan Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Kerja Dan Olahraga*, Rajawali Pers 2017 h. 60

Dari kenyataan dilapangan pada umumnya siswa SMK Ibu Pertiwi masih belum mengerti dan memahami tentang pentingnya menjaga kondisi fisik tubuhnya, status gizinya, serta tingkat kesegaran jasmani. Berdasarkan pernyataan diatas, keberadaan aktivitas fisik dan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam lagi. Berdasarkan pemikiran diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti Hubungan Kapasitas Vital Paru Paru dan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara kapasitas vital paru-paru dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Ibu Pertiwi ?
2. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak SMK Ibu Pertiwi ?
3. Berapakah rata rata kapasitas vital paru-paru siswa SMK Ibu Pertiwi ?
4. Berapakah rata rata Indeks Massa Tubuh siswa SMK Ibu Pertiwi ?
5. Apakah indeks massa tubuh dapat mempengaruhi kapasitas vital paru-paru ?

6. Masih kurangnya pemahaman dari guru,serta siswa tentang aktivitas fisik serta status gizi dan kebugaran jasmani
7. Terkendalanya tempat untuk siswa agar dapat bergerak dan melakukan aktivitas fisik.
8. Apakah ada hubungan antara kapasitas vital paru paru dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi ?
9. Belum pernah dilakukan pengujian penelitian tentang hubungan kapasitas vital paru paru dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang kapasitas paru paru dan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan Kapasitas Vital Paru Paru terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi ?

2. Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi ?
3. Apakah terdapat hubungan Kapasitas Vital Paru Paru dan hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi ?

D. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan kapasitas vital paru paru dan Indeks Massa Tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Ibu Pertiwi.
2. Nantinya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan untuk siswa serta masyarakat umum lainnya yang menjadi subjek penelitian agar dapat menjaga kesehatannya dan tentu selalu berolahraga untuk meningkatkan kekuatan fisiknya.
3. Bagi siswa, dapat lebih mengerti lagi tentang kapasitas vital paru paru atau aktivitas fisik, status gizi, serta kebugaran jasmani yang baik bagi dirinya.