

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia dengan cara beraktivitas fisik untuk menjaga tubuh agar tetap sehat, bugar, dan ideal. Pentingnya berolahraga akan membuat tubuh sehat dan bugar jasmani. Kemudian mengisi waktu berolahraga dalam jadwal keseharian kita akan menjadi hidup terasa *fresh* dan bahagia dan menstimulus imunitas tubuh kita meningkat menjadi baik.

Olahraga merupakan salah satu investasi jangka panjang bukan hanya uang yang harus kita investasikan tapi kesehatan salah satu aspek yang utama yang akan di raih pada masa tua, ketika kita sudah mencintai olahraga dari sejak dini dan sikap kita suka senang berolahraga akan sejatinya saat remaja beranjak dewasa kita akan terbiasa untuk melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, karena kesehatan berawal dari kita menjaganya dengan berolahraga, menjaga pola makan, pola istirahat, sehingga tubuh kita menjadi sehat dan bugar jasmani.

Pentingnya siswa menyadari bahwa menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, dengan menjaga kebugaran jasmani kita harus mengetahui apa manfaat kesehatan tubuh untuk kedepannya. Banyak olahraga yang sederhana untuk menjaga kebugaran tubuh seperti olahraga senam, jogging, bersepeda, berenang dan lain-lain.

Olahraga harus disosialisasikan di masyarakat terutama lingkungan keluarga dan sewajibnya menanamkan kepada anak-anak, saudara, tetangga, kerabat untuk menjadikan aktivitas fisik dengan berolahraga itu menjadi program keseharian hidup kita dan akan berdampak positif.

Sejak lama, banyak terdapat masalah kesehatan, baik secara nasional, maupun dunia yang salah satunya disebabkan oleh gaya hidup. Sebagaimana besar penyakit gaya hidup seperti kelebihan berat badan atau obesitas yang di tandai perut buncit. Perut buncit berarti adanya lemak tubuh berlebih. Olahraga kegiatan positif yang harus di edukasikan kepada siswa-siswi dengan di jelaskan manfaat keuntungan- keuntungan manusia karena menyikapi suka dengan berolahraga dan sebaliknya yang tidak suka berolahraga akan berdampak negative untuk diri sendiri seperti penyakit obesitas kelebihan berat badan, maupun perkembangan masa pertumbuhan yang kurang baik dan tubuh selalu merasa tidak bisa melwati aktivitas keseharian dikarenakan tidak bugar jasmani dan rohani.

Hal ini membawa dampak yang kurang menguntungkan. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas jasmani sehingga pengalaman motorik, keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi terbatas dan kurang berkembang. Untuk mencegah terjadinya kegemukan maka sangat disarankan untuk melakukan olahraga secara teratur, mengatur menu makan keseharian dalam porsi makanan, makan dan minuman yang berserat untuk melancarkan pencernaan. Apabila kegemukan sudah terjadi, harus dilakukan balance energe negatif dengan melakukan diet (*mengurangi porsi makan*) serta peningkatan aktivitas fisik dengan berolahraga.

Hasil Penelitian di Amerika pada individu obesitas dan kelebihan berat badan, diketahui responden dengan massa tubuh tinggi karena adipositas tubuh tinggi, membuat nilai vo_{2max} yang di hasilkan rendah (Durmic et al.,2017).

Menjaga kebugaran dengan cara melakukan berolahraga selain menjaga kebugaran dan kesehatan juga mencegah timbulnya penyakit non menular seperti obesitas, jantung, diabetes, kanker, cedera beraktivitas dan penyakit-penyakit lainnya yang sering kita temui pada usia tua. Apabila kita kurang dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur banyak resiko yang akan kita dapat di usia yang akan mendatang. Apabila kurangnya aktivitas fisik atau masyarakat kurang bergerak ataupun malas

untuk bergerak yang selalu mengandalkan teknologi itu dapat menimbulkan permasalahan bagi kesehatan(Majid, 2020).

Kemungkinan kenaikan berat badan pada manusia itu wajar, tetapi terkait pada kenyataan siswa mengalami kenaikan berat badan yang terlalu signifikan terlihat dari kurangnya berolahraga saat Pandemi Covid-19, karena saat itu semua siswa masih melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Maka dari itu peran guru Olahraga harus mengatasi masalah ini dengan memberikan dukungan secara keseluruhan supaya siswa kembali beraktivitas dengan berolahraga secara teratur. Untuk memberikan dampak positif bagi kesehatan dan kebugaran tubuh dan mencegah dari kelebihan berat badan.

Akibat terbatas nya siswa saat itu dalam berolahraga karena sekolah belum melakukan aktivitas berolahraga. maupun keseharian siswa yang kurang suka menyikapi senang berolahraga dirumah tetapi dirinya ingin ideal dan berat badannya itu kan mustahil. Maka dari itu permasalahan besar bagi siswa dengan perbanyak konsumsi makan hingga tidak terkontrol tapi tidak di seimbangkan dengan berolahraga akan berdampak negative dengan menderita penyakit obesitas atau kegemukan sehingga ini membuat saya selaku guru olahraga tertantang untuk mengangkat masalah tersebut dan menemukan solusi untuk siswa siswi menjadi sehat jasmani dan rohani.

Terkait saya sebagai guru di salah satu di SMA Islam Al-Azhar mendapatkan respon dari orang tua siswa yang cenderung mengabarkan anak anak males berolahraga, tetapi mengkonsumsi makan yang begitu banyak hingga mengakibatkan kegemukan kenaikan berat badan, dan adapun beberapa siswa shering kepada saya untuk konsultasi terkait menanyakan bagaimana cara untuk menurunkan berat badan yang signifikan, program apa yang baik untuk mengatasi masalah kelebihan berat badan, sampai sehingga mereka merasa percaya diri dengan dirinya sendiri dengan tubuhnya yang ideal.

Sejak tahun 2020-2021 saya mengajar di kelas X total 6 kelas dan jumlah semua murid kelas X total 216 siswa, saya coba mengambil keputusan untuk memberikan tugas kepada siswa mengukur tinggi dan berat badan supaya bisa mengetahui dan mengukur berat badan yang ideal untuk siswa. Terlihat saat tugas terkumpul dari 100% siswa hanya 60% yang ideal dan 40% tidak ideal. diukur dengan rumus *body mass indek* (BMI).

Adapun ujung tombak masyarakat dalam masalah kebugaran jasmani adalah guru olahraga, maupun di lingkungan pendidikan, lingkungan pertemanan, lingkungan masyarakat, ini bukti bahwa ilmu olahraga yang baik akan bermanfaat banyak bagi seluruh masyarakat untuk mensosialisasikan kesehatan adalah segalanya untuk.

Tetapi Permasalahannya Berdasarkan realita dilapangan Saat Pembelajaran PJOK saat ini sangat terlihat kurang efektif maupun dari respon siswa untuk berolahraga dari mulai sikap kemauan untuk berolahraga maupun sikap mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan di dirinya siswa ingin mempunyai tubuh ideal tapi tidak sesuai dengan realita keseharian mereka dengan kehidupan nya dari pola makan yang tidak teratur, tidak ada program berolahraga, dan lebih santai dirumah.

Maka tentu ini sangat menjadi perhatian penting sekali terkait salah satunya untuk mengetahui bagaimana Sikap Siswa dalam penting nya proses ber-olahraga supaya tetap terjaga kondisi fisik nya sehingga tetap sehat dan bugar. Berdasarkan latar belakang yang disebutkan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Sikap Siswa Ber-Olahraga, Pola Makan Dan Komposisi Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam AL-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah adalah :

1. Kurangnya Faktor Sikap siswa Ber-Olahraga yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.
2. Kurangnya Faktor Pola Makan mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.
3. Kurangnya Faktor Komposisi Tubuh mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.
4. Kurangnya Faktor Sikap Siswa Ber-Olahraga dan komposisi tubuh mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.
5. Kurangnya Faktor Pola Makan dan Komposisi Tubuh mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.
6. Kurangnya Sikap Siswa Ber-Olahraga dan Pola Makan mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19.

C. Batasan Masalah

Bedasarkan uraian yang tertulis pada latar belakang diatas, dan mengingat akan luasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka peneliti akan difokuskan pada adanya Pengaruh Sikap Siswa Ber-Berolahraga , Pola Makan dan Komposisi Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi pada masa Pasca Covid-19.

D. Rumusan Masalah

Bedasarkan batasan masalah tersebut, maka peneliti akan berfokus pada tiga buah variable bebas: (1) Sikap Siswa Ber-Olahraga (2) Pola Makan dan (3) Komposisi Tubuh Serta Variabel Terikat yaitu Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi pada masa Pasca Covid-19.

Maka dari batasan masalah tersebut, dapat dirumuskan rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebgaimana berikut:

1. Apakah Sikap Siswa Ber-Olahraga berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada masa Pasca Covid-19?
2. Apakah Pola Makan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada masa Pasca Covid-19?
3. Apakah Komposisi Tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada masa Pasca Covid-19?
4. Apakah Sikap Siswa Ber-Olahraga dan Komposisi Tubuh berpengaruh terhadap kebugaran jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada masa Pasca Covid-19?
5. Apakah Faktor Pola Makan dan Komposisi Tubuh berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19?
6. Apakah Faktor Sikap Siswa Ber-Olahraga dan Pola Makan berpengaruh terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi Pada Masa Pasca Covid-19?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Bedasarkan perumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dinyatakan kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. Menjawab perumusan masalah yang ada yakni mengenai adanya pengaruh sikap Ber-Olahraga, Pola makan dan Komposisi tubuh terhadap kebugaran jasmani siswa SMA Islam Al Azhar Se Kota Bekasi.
2. Manfaat secara teoritis
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah baru dalam kesiapan tatanan kehidupan baru di dunia pendidikan di masa pandemic virus Covid-19.
3. Manfaat secara praktis
Bagi guru penerapan sikap, berolahraga dan pola makan dalam pembelajaran jarak jauh dapat memberikan efek positif untuk siswa-siswi terhadap kesegaran jasmani.
4. Bagi siswa-siswi, hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan sikap hasil belajar PJOK sehingga berdampak baik dengan kebugaran jasmani siswa.
5. Bagi pendidikan, memberikan kontribusi terhadap pendidikan, secara integral dan menyeluruh, meliputi seluruh aspek dalam diri anak yang akan memberi manfaat bagi perkembangan dirinya menjadi manusia yang berdaya, sehat secara jasmani, rohani.
6. Bagi sekolah hasil dari penelitian ini memberikan referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan proses mengajar yang dilakukan oleh guru. Serta sekolah mendukung guru untuk menciptakan program pembelajaran yang lebih bervariasi lagi.
7. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan pembelajaran yang lebih bervariasi lagi untuk sikap, Berolahraga mensosialisaikan pola makan yang baik supaya menjadikan siswa sehat bugar jasmani.

A. *State of The Art*

Dari beberapa penelitian yang pernah dilakukan berkaitan dengan Sikap Siswa Ber-Olahraga, Pola Makan dan Komposisi tubuh terhadap Kebugaran Jasmani, belum ada penelitian yang secara rinci membahas bagaimana pengaruh Sikap Siswa Ber-Olahraga, Pola makan dan Kompisisi tubuh terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al-Azhar Se-Kota Bekasi. Oleh karenanya peneliti bermaksud untuk meneliti adakah pengaruh yang signifikan dari Sikap siswa ber-Berolahraga, Pola makan dan kompisisi tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA dalam melakukan Kegiatan olahraga.

Berikut adalah studi literatur yang terdahulu untuk menemukan gap berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga kemudian dapat ditentukan *state of the art* pada penelitian ini yakni sebagai berikut

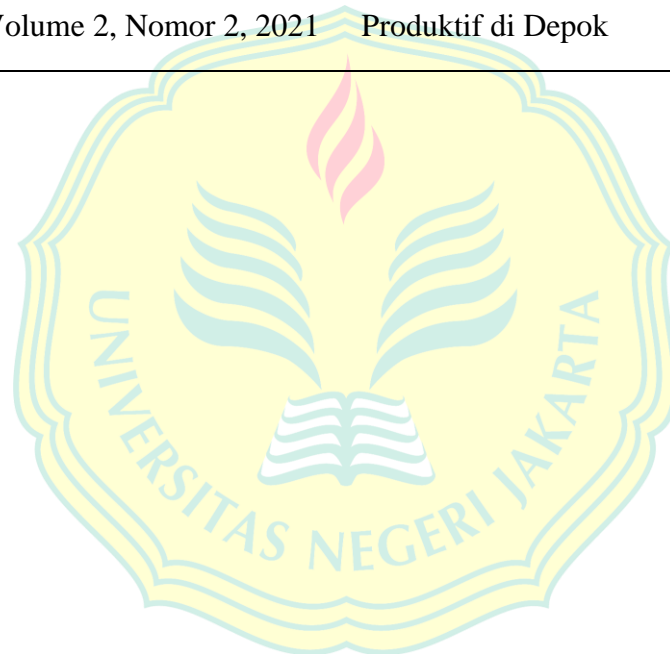
PENGARUH SIKAP SISWA BER-OLAHRAGA, POLA MAKAN, KOMPOSISI TUBUH TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SMA ISLAM AL-AZHAR SE KOTA BEKASI PADA MASA PASCA COVID-19

Tabel 1.1 *State Of The Art*

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
1	2017	Sepriadi, Sefri Hardiansyah, Hilmainur Syampurma., Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 7. Nomor 1. Edisi Juni 2017.	Kesegaran Tingkat Jasmani Berdasarkan Status Gizi

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
2	2016	Alfianto Candra , Tavip Dwi Wahyuni, Ani Sutriningsih, Jurnal Psikologi keperawatan, Universitas Riau Volume 1. Nomer 1, 2016	Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Laboratirium Malang
3	2013	Esti Widayati, Jurnal Pendidikan Indonesia Volume 9, Nomor 2, November 2013	Sikap Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
4	2013	Pungki Abiyasa Pradana., Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation Volume 2, Number 7, Tahun Terbit 2013	Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMK BHAKTI PRAJA ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN 2012
5	2012	Putri Ratih Arum Ferida, Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation 1 (1) (2012)	Korelasi Status Gizi Dengan Tingkat Kasegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar

No	Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	Pembahasan
6	2021	Amelia Avissal ¹ , Mury Kuswari ² , Rachmanida Nuzrina ³ , Nazhif Gifari ⁴ , Vitria Melani ⁵ , Physical Activity Journal (PAJU) Volume 2, Nomor 2, 2021	Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*