

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang ini, dimana manusia dituntut mobilitas yang tinggi dengan segala kegiatannya setiap hari maka diperlukan kondisi tubuh yang sehat untuk melakukan kegiatan. Oleh karena itu banyak manusia di kesibukannya menyempatkan diri untuk berolahraga agar mendapatkan tubuh yang sehat. Kesehatan adalah sesuatu yang sangat berharga dibandingkan dengan hal yang lain di dunia ini. Dengan tubuh sehat manusia dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik.

Aktivitas jasmani pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Kebutuhan akan kesehatan menjadi suatu hal yang sangat penting dan berharga dalam kehidupan manusia saat ini. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang secara rutin dilakukan akan melatih tubuh menjadi lebih bugar.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu hal penting dalam upaya menjaga status kesehatan tubuh seseorang. Seseorang dikatakan memiliki tubuh yang bugar apabila tubuh sanggup dan dapat melaksanakan penyesuaian aktivitas fisik yang dilakukan oleh tubuh tanpa berakibat kelelahan berlebihan. Semakin

tinggi derajat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

Siswa SMA adalah individu yang sedang mengalami masa remaja pertengahan (*middle adolescence*) berada pada usia 15 sampai 17 tahun. Siswa SMA merupakan peserta didik yang sedang mempunyai banyak sekali kegiatan atau mempunyai jadwal yang cukup padat di sekolahnya mulai dari ekstrakurikuler, kegiatan belajar mengajar di sekolah dan mungkin ada juga mengikuti kegiatan les tambahan di luar jadwal sekolah, Maka dari itu sangat diperlukannya tubuh yang bugar untuk menyesuaikan banyaknya aktivitas para siswa.

SMA Negeri 16 Kota Bekasi merupakan salah satu SMA Negeri yang berdomisili di Jalan Arteri, RT.003/RW.002, Jatimelati, Kec. Pd. Melati, Kota Bks, Jawa Barat 17415, Memiliki fasilitas yang mendukung kegiatan belajar mengajar seperti ruang kesenian, laboratorium, perpustakaan, lapangan yang cukup luas, dll. SMA Negeri 16 Kota Bekasi ini memiliki dua jurusan diantaranya : Jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) dan Jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial). Secara fisik siswa SMAN 16 Kota Bekasi pada umumnya normal meskipun memiliki perbedaan secara individu terdapat siswa yang kurus, gemuk, tinggi dan pendek. Tubuh siswa sebagai gambaran fisik merupakan bentuk gambaran dari pertumbuhan dan perkembangan siswa sekaligus memperlihatkan status gizi mereka. Kualitas gizi yang terdapat pada siswa sangat berdampak pada aktivitas siswa dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar di sekolah.

Tubuh yang ideal merupakan tubuh yang relatif proporsional dengan tinggi badan, atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan juga tidak kurus. Untuk mengontrol berat badan yang ideal dapat dilakukan pengukuran nilai indeks massa tubuh seseorang. Salah satu fungsi memiliki tubuh yang ideal adalah untuk meningkatkan kualitas hidup.

Indeks massa tubuh menurut merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi remaja, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat badan yang kurang dan berlebihan akan menimbulkan resiko terhadap berbagai penyakit. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang siswa merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas belajar.

Hal ini terjadi pada Siswa SMA Negeri 16 Kota Bekasi, sesuai dengan pengamatan peneliti yang melihat aktivitas jasmani antara siswa yang satu dengan siswa lainnya. Terdapat siswa yang sangat lincah dibandingkan dengan siswa yang lainnya. Kemudian terdapat pula siswa yang tidak kelihatan kelelahan meskipun telah mengikuti aktivitas jasmani yang berat bahkan mampu meneruskan kegiatan lainnya tanpa kesulitan. Keadaan tersebut tidak terlepas dengan keadaan tubuh siswa dimana terdapat siswa yang gemuk, pendek atau kurus yang masing-masing melakukan aktivitasnya. Keadaan

tubuh sebagai bagian komposisi tubuh tersebut tentunya memiliki kualitas aktivitas gerak yang tidak sama.

Oleh karena itu, untuk mengetahui keadaan dan kemampuan fisik pada siswa SMA Negeri 16 Kota Bekasi, maka peneliti ingin meneliti tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kualitas aktivitas gerak siswa kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi yang tidak sama.
2. Kualitas gizi siswa kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi yang tidak sama.
3. Kurangnya sosialisasi tentang manfaat olahraga untuk kebugaran tubuh.
4. Hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII (dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi belum diketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi tentang indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII (Dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi.
2. Sebagai bahan yang bisa dimanfaatkan dalam dunia penelitian olahraga.
3. Sebagai bahan masukan untuk guru SMA Negeri 16 Kota Bekasi agar menghimbau kepada para siswanya tentang manfaat mempunyai tubuh yang proporsional dan bugar guna meningkatkan produktivitas belajar.