

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, non formal dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMA), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui

aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah siswa.

Setiap orang dalam menjalani kehidupannya sehari-hari tidak terlepas dari aktivitas atau kegiatan masing-masing. Untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tersebut dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, diharapkan segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal. Bahkan, masih mampu untuk melakukan pekerjaan tambahan. Menurut Muhajir (2014), kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kesalahan yang berlebihan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kesegaran yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Selain melakukan latihan fisik yang benar, teratur dan terukur mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan kebutuhan aktifitas rekreasi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kesegaran yang optimal. Menurut Irianto

(2007), zat gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi yang mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan tenaga.

Setiap gerakan dalam aktivitas olahraga pasti membutuhkan energi dalam tubuh. Oleh karena itu, konsumsi makanan dalam tubuh yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang aktifitas harian khususnya aktifitas olahraga sehingga daya tahan atau kebugaran fisik seseorang akan selalu terjaga. Kekurangan zat-zat gizi dalam proses metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Masalah kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam status gizi disekolah, pada dasarnya siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik. Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, faktor istirahat, aktivitas gerak dan latihan olahraga, lingkungan dimana siswa itu tinggal, ekonomi keluarga dan sebagainya. Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan observasi penulis terhadap siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Kerumutan, peneliti melihat pada saat para siswa mengikuti mata pelajaran penjas yang berlangsung pada senin pagi jam

delapan, pada saat siswa mengikuti pemanasan dengan lari keliling lapangan sekolah terlihat siswa cepat mengalami kelelahan, terlihat kecepatan siswa dalam berlari sangat menurun dan ada juga sebagian siswa yang berhenti berlari, para siswa juga sering memegang pinggang atau bagian perut nya, setelah selesai lari siswa langsung mencari tempat istirahat dan langsung duduk, ada juga yang berbaring di bawah pohon padahal kegiatan lari baru masuk dalam tahap pemanasan, kondisi ini sangat berdampak pada keberlangsungan kegiatan belajar mengajar, siswa mengalami kelelahan yang berlebihan sebelum materi pembelajaran utama dilaksanakan, kemudian peneliti mengidentifikasi faktor kelelahan pada para siswa disebabkan kurangnya kesadaran para orang tua dan siswa untuk membiasakan sarapan sebelum pergi ke sekolah. Padahal setiap anak laki-laki usia 13-15 tahun hendaknya harus memenuhi angka kecukupan gizi perharinya sebesar 2.400 kalori guna melaksanakan segala kegiatan sehari-harinya. Energi sendiri hanya dapat dipenuhi dengan asupan gizi yang bersumber dari makanan yang dikonsumsi oleh siswa, padahal diusia anak yang sedang dalam masa tumbuh kembang sangat dibutuhkan asupan gizi yang sangat seimbang, anak-anak di sekolah terbiasa makan-makanan seperti mie instan atau gorengan yang sangat tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan, karena status gizi sangat berpengaruh terhadap hasil dari setiap kegiatan jasmani para siswa dan status gizi mempunyai hubungan yang sangat erat dengan tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tergerak dan tertarik untuk mengadakan penelitian dengan penulis beri judul “Hubungan Status Gizi

dengan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Kerumutan Kabupaten Pelalawan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Sebuah penelitian tidak terlepas dari adanya suatu permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan kelainan kondisi fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan ?
2. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan kekuatan siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan ?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan kelincahan siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan?
4. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan ?

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya masalah yang muncul dari identifikasi masalah di atas. Peneliti perlu membatasi permasalahan yang akan diteliti. Disini hanya akan meneliti tentang “Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan”.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, yang telah diuraikan sebelumnya dan agar dapat lebih jelas maka perlu dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut: “adakah hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan Kabupaten Pelalawan ?”

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 02 Kerumutan Kabupaten Pelalawan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Penulis

Dapat dijadikan sebagai pengalaman dan merealisasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah dengan kenyataan terjadi di masyarakat dan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

b. Bagi Siswa

Dapat memberikan informasi kepada siswa tentang hubungan status gizi terhadap prestasi belajar sehingga persepsi belajar siswa dapat meningkat dengan cara meningkatkan status gizi yang baik.

c. Bagi Sekolah

Diperolehnya informasi pengetahuan tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani oleh siswa yang ada di sekolah tersebut.

d. Bagi Guru Penjaskes

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk guru agar mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dan standar gizi siswa supaya guru dapat mengajar dengan maksimal.

e. Bagi Program Studi PenJasKesRek

Sebagai bahan rujukan bagi mahasiswa yang ingin mengambil masalah penelitian yang sejenis.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memberikan pedoman mengenai status gizi dan kesegaran jasmani, sehingga penelitiannya akan baik dan sempurna.