

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk mempersiapkan anak didik dalam menuju masa depan. Pada hakikatnya proses pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan manusia yang berlangsung di dalam dan di luar lingkungan sekolah, dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan juga merupakan suatu proses pendewasaan anak yang diberikan oleh orang dewasa kepada anak yang belum dewasa untuk mencapai tujuan, yaitu kedewasaan (Langeveld dalam Roesminingsih dan Lamijan, 2005:4). Pada umumnya anak yang sedang menepuh pendidikan sekolah mengalami pertumbuhan yang sangatlah pesat, Pertumbuhan berkaitan dengan masalah perubahan dalam ukuran baik besar, jumlah, atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu. Menurut Kemenkes RI, 2015 dalam Rivanica (2016:2), "pertumbuhan adalah bertambahnya ukuran dan jumlah sel serta jaringan interseluler, berarti bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan sehingga dapat diukur dengan satuan panjang dan berat". Sedangkan menurut Whaley dan Wong, 2004 dalam Rivanica (2016:3), "indikator ukuran pertumbuhan meliputi perubahan tinggi badan dan berat badan, gizi, struktur skelet dan karakteristik seksual".

Masa remaja adalah fase individu mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Pada masa remaja, pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Tanda awal dari percepatan kematangan remaja adalah pertumbuhan atau peningkatan secara nyata pada tinggi dan berat badan Percepatan pertumbuhan biasanya dimulai antara usia 10 dan 16 tahun, dimana pada umumnya anak usia tersebut sedang menginjak bangku sekolah menengah pertama

Menurut UU No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 11 tentang sistem keolahragaan nasional, Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Salah satu komponen yang perlu ditingkatkan dalam PJOK sesuai dengan UU No.3 tahun 2005 di atas adalah kebugaran jasmani. Dalam kebugaran jasmani ada 2 faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia. Faktor – faktor internal antara lain: genetika, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain: aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar *Haemoglobin*, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok (Nurhasan dkk, 2005:21).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Hal ini senada dengan yang disampaikan Mutohir dan Maksun (2007:51) bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen beberapa komponen salah satunya adalah aspek daya tahan yang berhubungan dengan daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung dan paru-paru yang berfungsi secara optimal untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Nurhasan dkk, 2005:19).

Kebugaran jasmaninya, di mana kualitas komponen biomotoriknya juga semakin baik (Mutohir dan Maksun, 2007:57). Tingkat daya tahan jantung dan paru-paru dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani harus dilakukan secara baik, benar, terukur dan teratur, sehingga dapat membentuk dan meningkatkan

kualitas komponen-komponen kebugaran jasmani yang salah satunya adalah daya tahan (Nurhasan dkk, 2005:23). Kebugaran jasmani siswa di sekolah perlu dibina melalui mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu guru PJOK membina siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur sehingga dapat memberikan dampak yang positif terhadap kebugaran tubuh dan daya tahan jantung dan paru-paru. Jika mempunyai daya tahan yang kuat maka akan memberikan dampak yang positif pula terhadap aktivitas sehari-hari karena tubuh tidak akan mudah lelah dan konsentrasi akan tetap terjaga sehingga secara tidak langsung akan menunjang proses belajar siswa.

Selain aktivitas fisik, status gizi sebagai salah satu faktor eksternal juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Karena pada dasarnya setiap anak mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan tingkat aktivitas fisiknya. Dengan mempunyai gizi yang baik maka diharapkan anak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik, baik dari segi fisik maupun psikologis. Masalah gizi pada anak tidak bisa dianggap sebagai masalah yang biasa karena jika anak memiliki status gizi yang rendah maka akan berpengaruh pada kesehatan, tingkat kebugaran, konsentrasi belajar yang rendah, dan cenderung mempengaruhi bentuk fisik anak tersebut.

Status gizi manusia adalah hal yang berkorelasi dengan kesehatan dan pertumbuhan. Status gizi (nutritional status) ialah suatu keadaan yang didapat dari keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan gizi yang berasal dari makanan. Sedangkan Menurut Sunita Almatsier (2009: 3) Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Dalam pengertian yang lain I Dewa Nyoman Suparisa dkk (2002: 18) menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu.

Pada saat ini permasalahan gizi masih menjadi masalah besar di negara kita indonesia, salah satu permasalahan gizi di indonesia kasus stunting, Data Riskedas (2018), secara umum persentase anak remaja di Indonesia yang

memiliki tubuh pendek hampir mencapai 30,8%, anak yang kurus mencapai 8,9% dan anak yang kegemukan mencapai 1,4%. Data Riskesdas (2018) Kalimantan Barat menunjukkan status gizi remaja umur 13-15 tahun menurut kategori TB/U yang memiliki tubuh pendek sebesar 20,70 % dan yang memiliki status gizi normal sebesar 68,92%. Status gizi remaja Kalimantan Barat yang dihitung dengan rumus IMT didapatkan remaja yang memiliki tubuh kurus sebesar 7,43%, normal 77,78% dan gemuk 8,72%. Dilihat dari besarnya angka jumlah masalah gizi pada remaja di Indonesia, utamanya Provinsi Kalimantan Barat maka dapat disimpulkan bahwa sejauh ini masih terjadi masalah gizi remaja di Provinsi Kalimantan, dimana kabupaten Melawi menjadi salah satu yang memiliki masalah gizi paling tinggi. Begitu pun dengan masalah stunting kabupaten Melawi menjadi kabupaten dengan angka stunting paling tinggi di provinsi Kalimantan Barat seperti diketahui, dari data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) angka prevalensi stunting Kabupaten Melawi sebesar 37,2 , di tahun 2021, naik menjadi 44,1 di tahun 2022. dari tingginya angka stunting tersebut , desa Nusa Kenyikap merupakan salah satu desa yang terindekasi kasus stunting.

Desa Nusa Kenyikap adalah sebuah desa di kecamatan belimbing, kabupaten Melawi, provinsi Kalimantan Barat, desa Nusa Kenyikap juga merupakan salah satu desa yang menjalankan program kampung KB-BKKBN, dan juga desa Nusa Kenyikap juga rutin melakukan posyandu baik itu untuk Balita, Ibu Hamil maupun Posyandu untuk Lansia (lanjut usia), meskipun demikian di desa Nusa Kenyikap juga terdapat masalah Gizi yaitu stunting, hal tersebut menunjukkan meskipun sudah ada nya posyandu dan penyuluhan tentang gizi maupun kesehatan, hal itu tidak menjamin pengetahuan masyarakat tentang gizi itu baik, pengukuran tentang gizi dan kebugaran jasmani di desa Nusa Kenyikap memang sering di lakukan melalui posyandu dalam lingkup masyarakat luas, tidak ada golongan objek khusus yang di ukur, hal ini berbeda dengan lingkup sekolah dimana dalam lingkup tidak pernah sama sekali di lakukan pengukuran gizi dan kebugaran jasmani, padahal lingkup sekolah juga merupakan salah satu dimana tempat anak bertumbuh kembang baik itu secara

jasmani maupun rohani. Oleh karena itu diharapkan pengukuran status gizi dan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara berkesinambungan selanjutnya, sehingga siswa dapat mengetahui cara mengukur dan mengetahui status gizi dan kebugaran jasmani dirinya masing-masing.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang gizi dan kebugaran jasmani di lingkup sekolah, karena penulis menyadari bahwa selama ini kalau pengukuran tentang gizi dan kebugaran kebanyakan hanya di ukur di golongan masyarakat umum, tidak di spesikan untuk lingkup penelitian nya. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 11 SATAP BELIMBING KABUPATEN MELAWI”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status Gizi siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing Kabupaten Melawi?
2. Bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing Kabupaten Melawi?
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing Kabupaten Melawi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah di rumuskan di atas , maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Untuk mengetahui Status Gizi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing Kabupaten Melawi.
2. Untuk mengetahui seperti apa kondisi Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Satap Belimbing Kabupaten Melawi.

3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah pertama negeri 11 Satap belimbing Kabupaten Melawi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi, masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan jasmani dan Kesehatan khususnya yang berkenaan dengan hubungan status gizi dan kebugaran jasmani.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam rangka untuk melakukan penelitian berikutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Mahasiswa

Sebagai bahan menyusun skripsi untuk mencapai tingkat kesarjanaan di IKIP-PGRI Pontianak dan sebagai dasar pengalaman bidang penelitian yang ada kaitannya dengan ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

###### b. Sekolah.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah mengenai hubungan status gizi dan kebugaran jasmani, sehingga dapat dijadikan masukan dan pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan-kebijakan terhadap pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani terutama di sekolah yang bersangkutan.

###### c. Siswa

Siswa sebagai peserta didik diharapkan dapat memahami segala faktor yang dapat menghambat perkembangan status gizi, kebugaran jasmani dan juga supaya siswa dapat memahami bagaimana cara mengukur kebugaran jasmani dan status gizi.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1. Variabel penelitian**

Variabel merupakan sesuatu konsep yang memiliki variabelitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian (Hartono 2018 :25) walizen dan wiener dalam Garaika Darmana, (2019 :17) apabila suatu konsep memiliki lebih dari satu keadaan,nilai dan kondisi,konsep tersebut merupakan variable.

Hatch dan Farhady dalam Garaika Darmana, (2019:17) secara teoritis varibabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan orang lain atau satu objek dengan objek lain.

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa variabel penelitian adalah atribut, sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **a. Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah yang secara logis menimbulkan akibat tertentu terhadap suatu terikat. Suharsimi (2013: 118) menjelaskan Variabel bebas adalah sejumlah gejala atau faktor yang menentukan atau mempengaruhi munculnya gejala-gajal lain, yang pada gilirannya gejala atau faktor yang kedua itu disebut variabel terikat. Sugiyono (2019: 75) menjelaskan Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Zelda Trial (2009: 15) menjelaskan variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan yang mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat. Berdasarkan penjelasan para ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah status gizi

## b. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang muncul karena dipengaruhi oleh variabel bebas. Sugiyono (2014 : 4) menyatakan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:161) variabel terikat merupakan variabel akibat adanya variabel bebas. Zelda Trial (2012: 14) variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Berdasarkan penjelasan para ahli diatas penulis menarik kesimpulan yaitu adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani.

## 2. Defenisi Operasional

Untuk memperjelas istilah dalam penelitian ini agar tidak terjadi penafsiran ganda ataupun salah penafsiran maksud yang akan disampaikan, maka dalam peneltian ini penulis merasa perlu untuk menegaskan istilah tersebut, adapun istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

### a. Kebugaran Jasmani

Menurut Lutan, Tomoliyus, & Hartoto (2002: 42) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan segala macam pekerjaan fisik yang membutuhkan fleksibilitas, daya tahan dan kekuatan. Begitu juga menurut Bawiling, Adiputra, & Tirtayasa (2014: 151) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu juga, Menurut Irianto (2004: 2) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Berdasarkan dari pengertian kebugaran jasmani tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas jasmani dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan dan masih dapat menikmati waktu luangnya.

#### b. Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Gizi (*Nutrition*) adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.