

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lingkup kecil dari pendidikan adalah proses pembelajaran. Terdapat dua kegiatan didalamnya yaitu belajar dan mengajar. Belajar merupakan proses perubahan perilaku seseorang yang diakibatkan adanya pengalaman atau latihan. Sedangkan mengajar yaitu proses mengatur, mengorganisasikan yang ada disekitar anak didik sehingga menumbuhkan dan mendorong anak didik melakukan proses belajar, siswa belajar dan guru mengajar.

Berkaitan dengan peran guru dalam pembelajaran menurut Hamid Darmadi, (2011: 25) bahwa “ untuk dapat meningkatkan mutu pendidikan melalui prestasi belajar siswa, harus didahului dengan meningkatkan kualitas dan kemampuan guru dalam mengajar. Pendapat lain dikemukakan oleh Soetrisno, (dalam Hamid Darmadi, 2011: 32) yang mengatakan bahwa peran guru dalam pembelajaran ada tiga bagian utama yaitu “ guru sebagai guru, guru sebagai kepala sekolah dan guru sebagai pengawas. Hal ini menunjukkan bahwa guru memiliki berbagai peran penting dalam menunjang pendidikan dengan meningkatkan kualitas pembelajaran, khususnya disekolah.

Kegiatan olahraga mempunyai tujuan untuk membina dan meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani secara optimal. Sementara tujuan kegiatan olahraga itu sendiri dengan tujuan pendidikan nasional, seperti “ Pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan bangsa, untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Kegiatan pembelajaran olahraga sangat baik bagi pertumbuhan peserta didik khususnya bagi kesegaran jasmani dan rohani. Selain untuk kesegaran jasmani olahraga juga akan sangat membantu dalam meningkatkan kesehatan tubuh. Kesegaran jasmani tidak dapat terbentuk secara begitu saja. Diperlukan juga asupan gizi yang baik untuk menunjang agar tubuh peserta didik tetap segar. Menurut UU No, 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, yang dimaksud kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pengertian ini memberikan makna bahwa keadaan sehat akan memungkinkan setiap orang hidup sejahtera. Tingkat kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya bebas dari penyakit atau cacat, keadaan social - ekonomi yang baik, keadaan lingkungan yang baik, dan status gizi yang baik. Orang yang mempunyai status gizi yang baik tidak mudah terkena penyakit, baik penyakit infeksi maupun penyakit degeneratif.

Seseorang memiliki kondisi gizi yang baik akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari maupun dalam mengikuti pembelajaran olahraga disekolah. Hal ini akan menjadikan anak melakukan aktivitas jasmani yang banyak sehingga memaksa kondisi tubuh dalam keadaan tubuh olahraga. Gizi yang baik akan memberi sumbangan energi yang besar pada anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Beberapa fungsi gizi yang baik menurut Soekidjo Notoadmojo, (2007: 221) antara lain : a). Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak ; b). Memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari; c). Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh yang lain; d). Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit

Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi yang belum mencukupi kebutuhan kebutuhan tubuh. Seseorang akan

mempunyai status gizi yang baik apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang kurang dalam makanan dapat menyebabkan kasus kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya lebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari (Holil Muhammad Par'i, 2016: 1 ). Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya status gizi yang salah. Penilaian status gizi menjadi penting karena gizi yang salah dapat menyebabkan terjadinya kesakitan atau kematian terkait dengan status gizi. Oleh sebab itu, dengan diketahuinya status gizi pada individu atau masyarakat maka dapat dilakukan berbagai upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat. Asupan gizi yang baik sangat diperlukan terlebih untuk anak usia remaja karena anak sedang dalam tahap pertumbuhan.

Mengingat masa sekolah sangat kompleks dengan masalah kenakalan remaja, maka kesegaran jasmani sendiri tidak lepas dari pengaruh status gizi yang baik. Asumsi peneliti dengan kebugaran jasmani setiap anak yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan memiliki status gizi yang baik pula karena kedua poin tersebut saling berhubungan satu sama lain.

Untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan suatu disiplin ilmu yang mengembangkan aspek fisik maupun intelektual, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung

dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan atau penelitian. Pendidikan sering terjadi dibawah bimbingan orang lain, tetapi juga memungkinkan secara otodidak.

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 jasmani itu juga sekaligus menjadi tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan olahraga. Oleh karena itu tidak heran apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir, keterampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SMA atau MA merupakan tahapan pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa. Kesegaran jasmani itu sendiri mempunyai banyak arti seperti yang dikemukakan oleh Widiastuti (2015: 13) kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas - tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan

yang berarti. Nurhasan, (2001: 97) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran 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 aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran yang baik. Kebanyakan siswa putra yang berada di SMA saat saya melaksanakan magang, mempunyai tubuh yang beragam ukuran, beberapa anak berukuran tubuh melebihi ukuran siswa SMA, dan beberapa anak lainnya berukuran sangat kecil seperti anak SD.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa pendidikan terutama jalur formal mempunyai fungsi dan tugas untuk mengupayakan kebugaran jasmani. Pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang baik. Alasan saya mengambil judul ini dapat disimpulkan karena saya ingin meneliti apakah ada kaitan antara ukuran tubuh dan gizi dari anak-anak tersebut dengan kebugaran jasmani yang mereka miliki. Selain itu peneliti juga ingin mempelajari bagaimana melihat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum pernah diteliti sebelumnya di sekolah tersebut. Peneliti memperhatikan bagaimana respon dari siswa-siswa yang ada di SMA tersebut kebanyakan yang aktif bergerak untuk pembelajaran diluar ruangan adalah siswa putri dan siswa putra, khusus siswa putra yang mempunyai ukuran tubuh standar dan cenderung kecil. Beberapa siswa putra yang mempunyai tubuh cenderung lebih besar dari teman – teman sebayanya hanya duduk dan memperhatikan temannya bermain. Saat diajak bergerak dan bermain pun terlihat sangat lesu entah yang mengajak itu temannya atau guru respon anak tersebut sama saja. Maka dari itu peneliti sangat tertarik ingin

meneliti apakah ada hubungan antara status gizi dari siswa yang menjadikan ukuran tubuh siswa bervariasi dengan kebugaran jasmani siswa tersebut dalam melakukan pembelajaran gerak.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah diperoleh atau informasi yang belum diketahui serta belum adanya penelitian seperti ini sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”. Dengan harapan anak pada masa SMA mampu diarahkan untuk menjaga kondisi tubuh dan asupan gizi mereka serta mampu meningkatkan kebugaran jasmani yang baik.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka yang menjadi permasalahan umum dalam penelitian adalah “Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah”?

Adapun sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah status gizi pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah?
2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah?
3. Apakah terdapat hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan secara umum penelitian ini adalah “untuk mengetahui Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Putra Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir” adalah untuk mengetahui :

1. Status gizi pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah.
2. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah.
3. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah.

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

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat baik praktis maupun teoritis. Hasil penelitian yang diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan inspirasi khususnya status gizi bagi kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat lagi bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu :

- a. Siswa

- 1) Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dan pemenuhan gizi yang baik bagi tubuh.
- 2) Dapat membuat siswa berupaya memulai melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun diluar sekolah serta menjaga pola hidup sehat yang lebih baik.

- b. Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra

Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Mempawah Hilir Kabupaten Mempawah sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran.

c. Sekolah

- 1) Memberikan sumbangan pemikiran dan sebagai pertimbangan inovasi model pembelajaran dalam upaya meningkatkan pembelajaran.
- 2) Memberikan gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan.

d. Peneliti

Setelah melakukan penelitian ini peneliti diharapkan bisa menambah wawasan ilmiah dan sistematis terhadap kemampuan mengajar guru olahraga dan memahami aspek-aspek apa saja yang ada jika menjadi guru olahraga

e. Mahasiswa

Sebagai acuan bagi mahasiswa selanjutnya dalam mencari materi dan gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani.

f. Lembaga Pengurusan Tinggi

Sebagai bahan menambah pengetahuan didalam bidang olahraga bagi mahasiswa khususnya jurusan penjaskesrek dan sebagai alat untuk menambah pengetahuan penelitian lain yang akan meneliti di bidang yang sama.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai pembatasan masalah yang akan diteliti, sehingga dalam ruang lingkup penelitian ini akan dibahas variabel penelitian.

### **1. Variabel Penelitian**

Suatu penelitian pasti diperlukan variabel atau sesuatu yang menjadi pokok dalam penelitian tersebut. Variabel adalah gejala-gejala yang menunjukkan variasi, baik dalam jenis maupun tingkatannya. Setyosari (2010: 108), menjelaskan Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam penelitian. Sedangkan Sugiyono (2012: 61), menerangkan variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Kerlinger ( 2006 : 49 ), variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari yang mempunyai nilai yang bervariasi.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa variabel merupakan segala sesuatu yang berada atau ada pada diri seseorang atau objek penelitian yang memiliki perbedaan di antara objek-objek tersebut. Adapun variabel yang terdapat dalam penelitian ini ada dua macam, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu status gizi” dan variabel terikat pada penelitian ini yaitu “ tingkat kesegaran jasmani”.

#### a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah yang secara logis menimbulkan akibat tertentu terhadap suatu variabel terikat. Zulfadrial (2009:15) mengungkapkan variabel bebas adalah variabel yang mengandung gejala atau faktor-faktor yang menentukan yang mempengaruhi ada tidaknya atau munculnya variabel lain yang disebut variabel terikat. Sugiyono ( 2014 : 61 ), menjelaskan bahwa “ variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependen* ( terikat)”. Setyosari (2010: 109), menerangkan Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi, yaitu faktor-faktor yang

diukur, di manipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk menentukan hubungan antara fenomena yang di observasi atau diamati

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa variabel bebas merupakan suatu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah “ status gizi”.

b. Variabel Terikat

Variabel Terikat adalah variabel yang timbul akibat adanya variabel bebas. Sugiyono (2012 : 61) mengatakan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Zulfadrial (2012 : 14) variabel terikat adalah variabel yang ada atau munculnya ditentukan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Darmadi (2011: 21), menyatakan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dikatakan bahwa variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah “Tingkat Kesegaran Jasmani.”

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam penafsiran judul skripsi ini maka peneliti memberikan defenisi hal-hal sebagai berikut .

a. Status Gizi

Tingkat kesehatan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu bebas dari penyakit atau cacat, keadaan sosial ekonomi yang baik, keadaan lingkungan yang baik, dan status gizi yang baik. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Setiap individu memerlukan

asupan zat gizi yang berbeda tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas dan sebagainya.

b. Kesegaran Jasmani

Kesegaran Jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Pengukuran tes kesegaran jasmani pada penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 16-19 tahun untuk putra.