

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilan fisiknya (Subekti, 2018). Dalam melakukan aktifitas fisik di kesehariannya manusia memerlukan kebugaran fisik yang prima, namun kebutuhan tersebut tidaklah sama. Perbedaan tersebut disebabkan dengan menyesuaikan jenis kegiatan ataupun pekerjaan yang dilakukannya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap beban kegiatan sehari-hari yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih dapat melakukan kegiatan fisik ataupun beban lainnya. Menurut Utari (Utari, 2007), kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Bagi siswa kebugaran jasmani sangatlah penting guna menunjang proses belajar akademik ataupun non-akademik. Terkhusus dalam mata pelajaran jasmani dan olahraga yang memerlukan banyak gerak fisik dan menuntut siswa untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan motivasi belajar dan menghadirkan energi positif yang tidak hanya berguna dalam proses pembelajaran namun dalam menyelesaikan kegiatan dirumah, masyarakat sosial dan lain sebagainya.

Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis, terutama pada remaja dan anak-anak yang cenderung lebih memilih sesuatu yang serba digital seperti halnya permainan yang digemari, pada saat ini mereka lebih memilih permainan online dibandingkan melakukan permainan tradisional ataupun permainan yang banyak mengandalkan gerakan fisik.

Siswa juga dibebani dengan banyaknya tugas sekolah ataupun pekerjaan tugas di rumah sehingga tidak memiliki banyak waktu untuk aktivitas kebugaran jasmani. Dengan demikian tentu berdampak pada pola makan dan terutama aktivitas gerak siswa yang memungkinkan terjadinya obesitas atau kurang berat badan (kurus). Obesitas terjadi karena energi yang masuk dan yang dikeluarkan tidak seimbang artinya siswa tersebut mengkonsumsi makanan yang banyak namun kurang aktifitas fisiknya, sedangkan kurus atau kekurangan berat badan terjadi karena energi yang masuk sedikit namun mengeluarkan energi yang banyak dalam kesehariannya.

Dengan mengetahui Antropometri siswa kita dapat mengetahui status gizi siswa tersebut dengan melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT direkomendasikan sebagai salah satu indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter antara lain berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, lingkar pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit. Remaja memiliki status antropometri yang beragam. Pada masa pertumbuhan status antropometri pada remaja dapat mengalami perubahan dengan cepat (Yunieswati, 2015). Cara penentuan status gizi menggunakan IMT adalah sederhana dan bisa dilakukan dalam populasi skala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan 2 komponen yaitu berat badan dan tinggi badan yang akan dilakukan pada siswa SMP Muhammadiyah Sempor.

SMP Muhammadiyah Sempor merupakan sekolah menengah pertama yang berada di desa sampang dengan kondisi geografisnya berupa pegunungan dan lembah diujung barat laut kabupaten kebumen. Kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh sangat dipengaruhi oleh aktifitas gerak tubuh seseorang yang erat kaitannya dengan kondisi lingkungan sekitar. Dilihat dari segi geografis menurut Prayoga & Barikah (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa di daerah pedesaan dan pegunungan seharusnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa di daerah dataran rendah. Dikarenakan kondisi lingkungan daerah pegunungan yang kebanyakan kondisi jalanya menanjak dan menurun dan membuat aktifitas gerak tubuh lebih tinggi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari, namun sampai saat ini belum pernah ada akademisi yang masuk di desa sampang untuk meneliti hal tersebut terkhusus di SMP Muhammadiyah Sempor sehingga belum diketahui data mengenai

kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa maka perlu adanya dilakukan penelitian mengenai hal tersebut.

Ditinjau dari prestasi yang diperoleh SMP Muhammadiyah Sempor beberapa waktu ini banyak memperoleh juara dalam bidang akademis, keislaman dan kesenian. Diantaranya meraih juara 2 olimpiade matematika tingkat nasional, juara 3 olimpiade IPA tingkat nasional, juara 2 olimpiade PAI tingkat nasional, juara 3 festival tembang tingkat kabupaten, juara 3 FLS2N tingkat kabupaten dan masih banyak lainnya. Hal tersebut berbanding terbalik dengan prestasi dalam bidang Olahraga yang belum banyak memperoleh juara, hal tersebut dikarenakan masih kurangnya aktifitas fisik siswa yang menunjang prestasi dalam bidang olahraga. Ini merupakan suatu hal yang harus disikapi oleh pihak sekolah terutama dalam pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani siswa guna menunjang prestasi sekolah dalam bidang olahraga.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa untuk mendukung pembelajaran yang optimal dan dapat membantu pendidik dalam mengamati perkembangan fisik siswa serta menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun rencana pembelajaran yang optimal terutama pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga guna mewujudkan pembelajaran yang baik serta peningkatan prestasi dalam bidang olahraga. Oleh karena itu berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meelakukan penelitian yang berjudul “Profil kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor ditinjau dari Indeks Massa Tubuh”.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Minat Olahraga yang masih rendah dilihat dari jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga.
2. Kurangnya kegiatan pembelajaran yang menunjang kebugaran jasmani secara menyeluruh.
3. Belum pernah diadakan evaluasi tingkat kebugaran jasmani dan prestasi olahraga yang belum optimal.
4. Belum dilakukanya pengukuran kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh siswa SMP Muhammadiyah Sempor.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dengan adanya identifikasi masalah tersebut, maka batasan masalah dalam penelitian ini dibatasi terkait kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor yang ditinjau dari indeks massa tubuh.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu "Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor ditinjau dari indeks massa tubuh.?"

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah Sempor ditinjau dari indeks massa tubuh.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti lain termasuk perguruan tinggi dan Lembaga Pendidikan lainnya dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi instansi atau Lembaga

Penelitian ini bisa dijadikan bahan kajian bagi guru pengajar untuk mengetahui perkembangan fisik siswa serta menjadi dasar dalam menyusun rencana pembelajaran terkhusus pendidikan jasmani dan olahraga.

##### b. Bagi siswa

Penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa yang ditinjau dari indeks masa tubuh.