

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan bagian terpenting dalam hidup manusia. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang dalam usaha mendewasakan dan meningkatkan kualitas dirinya. Pendidikan merupakan hal yang amat penting bagi manusia dalam segala aspek kehidupannya. Pendidikan memberi pengaruh yang besar bagi manusia agar mampu bertahan hidup dengan membangun interaksi yang baik dengan sesamanya sehingga kebutuhan hidupnya terpenuhi dengan mudah. Idealnya, pendidikan sudah diberikan sejak dini supaya nilai yang ada di dalam pendidikan tersebut semakin mudah diterapkan di usia dewasa (Marwah et al., 2018). Karena segala pengalaman sepanjang hidup memberikan pengaruh pendidikan bagi seseorang.

Sekolah merupakan institusi yang menyelenggarakan pendidikan formal yang berjenjang dari tingkat Taman Kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA), di lanjut ke Pendidikan Tinggi strata satu sampai tiga. Salah satu materi pelajaran di sekolah adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang ada di setiap jenjang. Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, meningkatkan siswa dalam berolahraga. Menurut Syarifudin dalam (Mulya, Gumilar & Agustriyani, 2019) pokok-pokok pengembangan program pembelajaran pendidikan jasmani bahwa tujuan pendidikan jasmani mencakup 4 komponen, yaitu:

- a. Komponen organik, merupakan gambaran tujuan aspek fisik, dan psikomotor yang harus dicapai pada setiap proses pembelajaran, yang meliputi kapasitas fungsional dari organ-organ seperti daya tahan jantung dan otot.
- b. Komponen neuromuskular, merupakan gambaran tujuan yang meliputi aspek kemampuan untuk kerja keterampilan gerak yang didasari oleh kelenturan, kelincahan, keseimbangan, dan kecepatan.
- c. Komponen intelektual, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan kognitif.
- d. Komponen emosional, merupakan gambaran yang dapat dipadankan dengan afektif (hlm.9).

Kebugaran/kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran PJOK di sekolah. Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis, nyaman, dan penuh semangat. Manusia yang memiliki tingkat kebugaran tubuh yang baik maka akan berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan masa depannya dan juga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi fisik yang prima dimiliki seseorang, sehingga mampu mengerjakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti dalam dirinya. Sasaran kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Menurut (Saiful, 2021) pengertian kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, status kesehatan. Dari beberapa faktor tersebut, peneliti memfokuskan pada faktor makanan/status gizi dan jenis kelamin.

Dengan mengetahui status kebugaran jasmani, kita dapat mengontrol berat badan dan status gizi yang sesuai atau sering kita sebut dengan Indeks Massa Tubuh. Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu petunjuk untuk menentukan klasifikasi berat badan. Interpretasi Indeks Massa Tubuh (IMT) tergantung pada umur dan jenis kelamin anak karena anak laki-laki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara termudah untuk memperkirakan klasifikasi berat badan serta berhubungan erat dengan massa lemak tubuh.

Status gizi seseorang biasanya merupakan hasil dari berbagai faktor yang berinteraksi satu sama lain pada tingkat yang berbeda. Konsumsi makanan dalam jumlah yang cukup baik dari segi kuantitas dan kualitas merupakan salah satu penentu utama, yang memiliki dampak signifikan pada status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Status gizi juga menggambarkan status kesehatan seseorang atau kelompok orang sebagai hasil dari asupan makanan dan zat gizi oleh tubuh yang dapat berubah selama periode kehidupannya.

Salah satu faktor penting yang seringkali menjadi pembeda dalam tingkat kebugaran jasmani adalah jenis kelamin. Laki-laki sering dianggap memiliki tingkat kebugaran jasmani dibandingkan dengan perempuan, sehingga laki-laki cenderung dianggap memiliki kemampuan lebih dalam melakukan aktivitas dibandingkan dengan perempuan.

Pada saat peneliti melakukan kegiatan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 14 Tasikmalaya rata-rata siswa berusia 13 tahun atau yang berada di kelas VII merupakan masa pubertas, yang dimana masa itu merupakan masa tumbuh kembang siswa yang dapat berubah seiring berjalannya waktu baik dari segi tinggi badan, berat badan, atau yang lainnya. Pernyataan tersebut sesuai dengan FAO/WHO tentang batas ambang indeks massa tubuh dengan kategori kurus, normal, dan gemuk. Hal itu dapat terjadi juga pada laki-laki maupun perempuan. Meskipun tidak semua memiliki pertumbuhan yang begitu pesat, namun rata-rata dapat dilihat secara fisik baik laki-laki maupun perempuan. Dan di masa itulah siswa laki-laki maupun perempuan terlihat sangat aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, baik saat pembelajaran di sekolah ataupun kegiatan yang dilakukan di luar sekolah.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk melihat hubungan status gizi dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?.
- 2) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?.
- 3) Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?.

## 1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

### 1) Hubungan

Kontribusi/hubungan menurut (Depdiknas, 2016) adalah “keadaan berhubungan” (hlm.409). yang dimaksud kontribusi dalam penelitian ini yaitu keadaan berhubungan antara yang timbul akibat status gizi dan jenis kelamin terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

### 2) Status Gizi

Menurut (Prasetyo & Winarno, 2019) *nutritional status* atau status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk dalam tubuh dan makanan yang keluar dari dalam tubuh. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi yang dapat diukur dengan metode-metode tertentu. Status gizi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengukur status gizi dengan menggunakan antropometri dengan beberapa jenis yaitu berat badan dan tinggi badan.

### 3) Jenis Kelamin

Menurut (Dalimoenthe, 2021) jenis kelamin merupakan peran dan tanggung jawab yang ditujukan kepada laki-laki dan juga perempuan. Menurut (Purnamasari & Kusnandar, 2014) jenis kelamin yaitu perbedaan atas laki-laki dan perempuan, jenis kelamin laki-laki menunjukkan pada organ seks yang menghasilkan *spermatozoa*. Jenis kelamin yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu siswa dan siswi kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya.

### 4) Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tanpa kelelahan yang berarti yaitu setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Prasetyo & Winarno, 2019). Kebugaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

- 1) Mengetahui signifikansi hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.
- 2) Mengetahui signifikansi hubungan antara jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.
- 3) Mengetahui signifikansi hubungan antara status gizi dan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 14 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sehingga mampu memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya berkaitan dengan status gizi dan kebugaran jasmani.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis ini adalah untuk dijadikan pedoman bagi sekolah dan guru dalam mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani siswa.