

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap orang siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengonsumsi berbagai bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan segala aktifitasnya. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi. Salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang erat hubungannya dengan gerak adalah makanan atau gizi. Untuk melakukan gerak diperlukan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak tersebut berasal dari makanan yang cukup mengandung seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Selain faktor gizi penunjang kebugaran hendaknya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas latihannya.

Anak memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak dengan gizi baik akan terlihat giat, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktifitas. Begitu pula status gizinya buruk pada anak dapat mengganggu tumbuh kembangnya anak dan mengakibatkan kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang yang ingin tampil dinamis dan produktif, terbukti dengan semakin banyaknya orang yang

melakukan kegiatan olahraga terutama pada pagi hari dan sore hari ataupun pada waktu luang dan hari libur. Kegiatan-kegiatan ini yang merupakan suatu dambaan menuju kebugaran jasmani. Tapi, ada pula yang belum menyadari pentingnya hal tersebut diatas, sehingga perlu diadakan pembinaan baik secara formal maupun informal.

Kebugaran jasmani sangat penting peranannya bagi siswa, sebab siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka akan bisa melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Peranan Pendidikan jasmani di sekolah mempunyai hubungan yang sangat erat dengan pendidikan secara keseluruhan, yang penerapannya berupa aktivitas jasmani seperti olahraga dan kebiasaan hidup sehat yang sering diabaikan oleh para orang tua pada umumnya. Di samping itu faktor penunjang keberhasilan pencapaian kebugaran jasmani dan kesehatan adalah gizi, karena nilai gizi mempunyai peranan yang sangat penting di dalam upaya untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, karena dengan kebugaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktifitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Banyak pilihan aktifitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam. Tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktifitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Pada dasarnya pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kebugaran jasmani sangatlah penting agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria dan selalu bersemangat dalam belajar baik diluar maupun didalam kelas, sehingga harapan dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah.

Namun kenyataannya, pada saat ini anak-anak senantiasa dimanjakan oleh kemajuan teknologi, anak-anak lebih menyukai dan menikmati hari-hari mereka dengan menonton TV, permainan game, facebook maupun bermain internet hingga berjam-jam beraktifitas dengan teman-temannya diluar rumah. Ketika berangkat kesekolahpun anak-anak dimanjakan dengan diantar oleh orang tuanya kesekolah dengan menggunakan kendaraan meskipun jarak rumah tidak terlalu jauh jaraknya dengan sekolah.

Sekolah dasar No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo yang terletak pada daerah yang kondisi tanah yang datar, dan sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah berasal dari wilayah tersebut, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju kesekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda ataupun kendaraan roda empat. Namun dilihat dari keseharian siswa-siswi SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo saat mereka berangkat maupun pulang sekolah

sebagian dari anak-anak banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tua. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang tidak bugar. Anak-anak menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga mereka tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan sehari-hari mulai dari kegiatan mereka di rumah, mereka cenderung kurang bergerak dan bermalas-malasan. Sehingga harapan dan tujuan pembelajaran untuk mendapatkan hasil yang baik menjadi tidak tercapai secara penuh seperti yang diharapkan.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa pengukuran status gizi siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur diperoleh rata-rata Indeks Massa Tubuh siswa sebesar 12.8 diperoleh nilai 3 dan termasuk dalam kategori baik, sedangkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur diperoleh rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani sebesar 14.5. Berdasarkan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 10-12 tahun, perolehan rata-rata skor sebesar 14.5 termasuk kategori sedang.

Untuk itu sebagai seorang guru pendidikan jasmani di sekolah dasar didalam pembelajaran yang diberikan hendaknya mampu meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswa. Berbagai cara dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak didiknya yakni dengan memilih dan menentukan bentuk-bentuk kegiatan yang terencana dan sistematis agar dapat mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh dan lain-lain.

Berbicara mengenai kebugaran jasmani dalam upaya peningkatan fisik, memang merupakan permasalahan yang menarik. Pembinaan kebugaran jasmani

dapat berjalan dengan baik apabila ada komitmen dan dukungan dari sekolah yang terkait, hal ini dapat dipastikan akan memberikan hasil yang baik. Pendidikan jasmani di sekolah dasar mempunyai andil yang sangat besar dalam pendidikan, seperti halnya yang telah tercantum dalam kurikulum.

Untuk itu penulis tertarik mengadakan penelitian tentang **“Peran Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah di uraikan pada latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut: Belum diketahui status gizi siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo, belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo, dan belum diketahui peran status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa yang menjadi permasalahan adalah bagaimana gambaran peran status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo Tahun 2014 ?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan peran status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV dan V SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo tahun 2014.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

- a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan status gizi dan kebugaran jasmani anak Sekolah Dasar.
- b. Sebagai bahan literatur terkait dengan kebugaran jasmani dengan status gizi.
- c. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- d. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti yang selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa

Dapat lebih memahami seberapa jauh status gizi dan tingkat kebugaran jasmaninya sehingga siswa memiliki upaya untuk selalu menjaga kondisi fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah serta membiasakan pola hidup yang lebih sehat melalui istirahat, makan, dan aktivitas olahraga.

- b. Bagi guru

Memberikan gambaran tentang tingkat kebugaran jasmani dengan status gizi siswanya, sehingga diharapkan guru selalu memperhatikan dan memantau perkembangan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswanya serta untuk menyusun program-program pembelajaran yang inovatif dan kreatif serta memilih metode yang paling tepat disesuaikan dengan karakteristik siswa untuk mencapai prestasi.

c. Bagi sekolah

Memberi masukan khususnya SDN No. 73 Kota Timur Kota Gorontalo bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan status gizi siswa akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi dan kebugaran jasmani siswa melalui penambahan alat dan fasilitas olahraga, serta kegiatan ekstra kurikuler olahraga.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini merupakan bahan perbandingan dan menerapkan antara teori yang diperoleh selama perkuliahan dengan kenyataan, serta menambah pengalaman dan pengetahuan peneliti.

