

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan setiap individu merupakan aset yang tak ternilai harganya. Sehat menurut World Health Organization (WHO 2016) adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, serta kesejahteraan sosial ialah satu kesatuan, bukan hanya terbebas dari sebuah penyakit atau kecacatan. Tiga komponen penting yang menjadi satu kesatuan dalam kategori sehat yaitu sehat jasmani, mental dan spiritual. Pemenuhan zat gizi memegang peranan penting bagi anak usia sekolah karena kecukupan zat gizi dapat mendukung pencapaian potensi anak usia sekolah berupa pertumbuhan, perkembangan dan derajat kesehatan (Kushargina & Dainy, 2021). Seseorang dapat melakukan aktivitas secara maksimal apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Kesehatan tubuh akan tercapai apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan gizi yang seimbang.

Gizi seimbang dan kebugaran jasmani merupakan usaha seseorang untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan yang harus diterapkan melalui proses belajar, baik dari keluarga, lingkungan masyarakat maupun sekolah. Status gizi juga didukung dengan tingkat kebugaran yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Memiliki kebugaran yang baik diharapkan seseorang mampu melakukan aktivitas dengan efektif serta efisien, tidak mudah terserang penyakit, lebih memusatkan fokus pada saat pembelajaran, menumbuhkan semangat untuk

menggapai prestasi yang diharapkan, serta pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Menurut (Putri Wahyu, 2020) kebugaran jasmani dan status gizi merupakan fondasi dasar seorang atlet untuk bisa mendapatkan prestasi yang cemerlang. Kebugaran jasmani atlet dipengaruhi oleh faktor status gizi. Status gizi seseorang akan menentukan baik dan buruknya tingkat kesehatan. Status gizi obesitas ataupun kelebihan berat badan yang disebabkan oleh status gizi yang buruk menyebabkan tubuh kurang maksimal dalam melakukan berbagai aktivitas fisik sehingga akan berdampak pula terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani (Galih, 2020). Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi, tidak mudah lelah dalam belajar. Persoalan yang timbul adalah bagaimana status gizi dan kebugaran jasmani peserta didik. Peserta didik sebenarnya sangat membutuhkan kebugaran jasmani, namun langkah-langkahnya belum diketahui. Pengukuran status gizi dan kebugaran jasmani perlu dilakukan pada peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA). Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak (Mentari & Agus, 2018). Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, aktivitas fisik dan asupan gizi peserta didik terutama di SMA Negeri 1 Karas kurang maksimal. Makanan seperti: (1) gorengan, (2) sosis tempura, (3) siomay, (4) mie instan, (5) minuman seduhan, dan sebagainya banyak dijual di kantin dan sekitar sekolah, mengingat sekolah tersebut berdekatan dengan jalan raya. Melihat kenyataan tersebut, jenis makanan yang dikonsumsi peserta didik di sekolah kurang memenuhi asupan gizi yang seimbang.

Beberapa indikator pada kekurangan gizi pada anak yaitu kurang asupan gizi yang baik dan seimbang pada asupan makan anak tersebut, kurangnya pengetahuan dari lingkungan keluarga mengenai seberapa penting mengonsumsi makanan yang baik untuk memenuhi status gizi, serta pola kehidupan anak yang kurang sehingga gizi anak kurang tercukupi (Kartika & Nurhayati, 2021). Guru pendidikan jasmani perlu mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik untuk dapat meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani peserta didiknya.

Berdasarkan observasi dilapangan diketahui aktivitas peserta didik SMA Negeri 1 Karas membutuhkan waktu kurang lebih tujuh jam untuk kegiatan belajar di sekolah dan serta tambahan jam untuk kegiatan Ekstrakurikuler, les tambahan, tugas mandiri dan tugas kelompok. Aktivitas akademik yang dilakukan oleh sebagian besar peserta didik SMA Negeri 1 Karas tersebut berpengaruh terhadap waktu istirahat peserta didik. Jika peserta didik memulai aktivitas sejak pukul 07.00 WIB sampai pukul 15.00 WIB, ditambah dengan les dan tugas mandiri, tentunya hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk istirahat. Selain aktivitas belajar, waktu peserta didik banyak digunakan untuk menonton televisi, scroll tiktok, bermain game online, dan bermain di mall saat hari libur. Kegiatan pembelajaran serta aktivitas yang sedikit memerlukan gerak, peserta didik sering kali tidak memiliki waktu untuk melakukan kegiatan olahraga. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan demi untuk menjaga kebugaran fisik tubuh yaitu salah satunya dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga sehingga dengan adanya latihan, kebugaran

fisik akan tetap terjaga dan bisa meningkat. Menurut Permendikbud No 62 Tahun 2014, tentang kegiatan ekstrakurikuler “kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan”.

Kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga akan bermanfaat bagi siswa untuk menyalurkan bakatnya, selain itu siswa dapat memperoleh dan menjaga kebugaran jasmani siswa karena kegiatan ekstrakurikuler dapat mendorong siswa untuk terbiasa berolahraga secara rutin. Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (Kemenpora, 2022). Ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 1 Karas adalah bola voli dan futsal yang dilaksanakan dan dibina oleh SMA Negeri 1 Karas dalam upaya untuk mengembangkan bakat dan keterampilan para siswa dibidang olahraga. Kegiatan Ekstrakurikuler yang dilakukan oleh peserta didik bukan hanya untuk meraih prestasi saja akan tetapi juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Status gizi maupun kebugaran jasmani siswa hendaknya perlu menjadi perhatian untuk menentukan aktifitas jasmani apa yang akan diberikan dan berapa intensitas aktifitas jasmani tersebut dalam setiap kegiatan Ekstrakurikuler.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada Ekstrakurikuler olahraga di SMA NEGERI1 Karas maka, diperlukan adanya penelitian “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **B. Batasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah maka penelitian membatasi ruang lingkup masalah hanya kepada :

1. Status gizi peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024 yang meliputi tinggi badan dan berat badan berdasarkan tes IMT.
2. Kesehatan jasmani peserta didik kelas X dan XI SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024 yang meliputi Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN) Tahun 2023.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah sebagaimana dikemukakan di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu “Bagaimanakah Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah Mengetahui “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi guru PJOK SMA Negeri 1 Karas

- a. Sebagai sarana pembelajaran kepada peserta didik sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kecukupan gizi peserta didiknya
- b. Dapat memberikan informasi kepada guru PJOK Kontribusi Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Karas Tahun Ajaran 2023/2024”.

### 2. Bagi peserta didik kelas

Setelah mengetahui hasil penelitian peserta didik diharapkan dapat meningkatkan perbaikan gizi seimbang, mencukupi kebutuhan nutrisi agar terpenuhi dan melakukan latihan fisik untuk meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga.

### 3. Bagi orang tua peserta didik

Dapat memberikan wawasan kepada orang tua tentang pentingnya berolahraga serta pemenuhan gizi yang baik untuk mencapai kebugaran jasmani, serta sebagai masukan bahwa status gizi dan kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada tingkat kesehatan, sehingga diharapkan orang tua akan memperhatikan kebugaran jasmani serta gizi siswa.