

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Banyaknya cabang olahraga bola besar salah satunya bola voli, termasuk kategori pertandingan karena dimainkan oleh dua tim untuk menentukan hasil. Penciptanya William G. Morgan yakni guru olahraga dari Amerika Serikat. Bola basket adalah sumber utamanya. Dia bertemu dengan pencipta olahraga bola basket, James Naismith, dan mendapatkan inspirasi tersebut. Morgan sangat ingin menyesuaikan olahraga dengan kemampuan fisik orang tuanya. Saat ini, bola voli bukan hanya olahraga rekreasi, tetapi juga olahraga yang diharapkan mampu memberikan hasil yang baik (Anggi Setia Lengkana 2022).

Sebuah olahraga yang menggabungkan basket, bulutangkis, dan baseball dibuat sekitar empat tahun setelah pertemuan tersebut. Mulanya, olahraga ini disebut Mintonette. Kemudian, voli menjadi lebih populer dan disenangi oleh banyak orang di seluruh usia. Pada tahun 1896, pertandingan pertama dimainkan di event internasional Young Men's Christian Association (YMCA) Training School, sehingga namanya diubah menjadi Volleyball (Bola Voli).

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, 2022). Jika jumlah makanan yang diberikan kepada anak-anak turun, lebih sedikit sumber daya yang dapat diakses untuk pembangunan masyarakat. Karena siswa memerlukan kesehatan dan gizi yang cukup untuk giat belajar, masalah kesehatan juga pendidikan saling terkait. (Cakrawati, 2018).

Keahlian seseorang guna menuntaskan peran tanpa dikenal sebagai kebugaran jasmani. (Muhamad Sajoto 2010). Anak dengan gizi kurang akan tidak aktif secara fisik, yang berdampak negatif pada kesehatan mereka dan pendidikan mereka, terutama dalam hal prestasi akademik. 20,5% dan juga 15,1% anak 6–12 tahun di Indonesia mempunyai indeks TB/U pendek, masing-masing. Sebagai indikator IMT/U, prevalensi orang kurus 7,6% dan orang kurus parah 4,6%. Asupan gizi seimbang dari makanan memegang peranan penting dalam proses pertumbuhan anak (Mentari & Agus, 2018).

Makanan bergizi mendorong pertumbuhan dan perkembangan pada masa usia sekolah. Asupan zat gizi mempengaruhi perkembangan anggota badan. Menurut (Putri Wahyu, 2020) kebugaran jasmani dan status gizi merupakan fondasi dasar seorang atlet untuk bisa mendapatkan prestasi yang cemerlang. Anak-anak yang kekurangan nutrisi cepat lelah dan tidak bersemangat, hal itu mampu mengganggu belajar dan prestasi siswa akan menurun. 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)..Nutrisi yang tepat sangat penting untuk mendorong pertumbuhan tubuh yang sehat. Pertumbuhan anggota badan yang akan menentukan kecerdasan seseorang merupakan salah satu komponen perkembangan tubuh yang ideal. Efek akhir dari mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia (Anindya, 2018).

Kebugaran jasmani dan status gizi merupakan indikasi status gizi jangka panjang anak sekolah dasar, yang dapat berkisar dari kurang gizi hingga overnutrition. Proses metabolisme tubuh, nutrisi seperti karbohidrat, protein, dan zat lain, terutama zat besi, kalsium, dan vitamin, berkontribusi pada kebugaran fisik dan kapasitas konsentrasi, dan berhubungan langsung dengan

keberhasilan belajar. Tujuan kebugaran jasmani selain sebagai aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan ergosistem tubuh (Reki, 2021).

Namun, masih ada banyak keadaan gizi yang tidak memadai pada anak usia sekolah, termasuk berat badan rendah, anemia rendah besi, dan kekurangan vitamin C., dan kekurangan yodium, kondisi gizi mereka pada umumnya lebih baik daripada balita (di daerah tertentu). kalsium juga. Kelompok ini menegaskan bahwa anak-anak usia ini berjuang untuk makan cukup dan teratur karena kekurangan gizi (Cakrawati, 2018).

Data status gizi (TB/U) anak usia sekolah di Provinsi Jawa Timur menunjukkan 5,2% anak sangat pendek, 16,2% pendek, dan 78,8% tinggi normal. Kabupaten Magetan, 12,2% anak bertubuh kecil, sedangkan 7,5% tinggi rata-rata (Kemenkes RI, 2018). Ada beberapa SMP di tingkat Kecamatan. Sekolah menengah pertama tersebar di seluruh Indonesia. Ini adalah Kecamatan Sukomoro di dalam Magetan.

Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 4 Magetan terdiri dari 60 siswa yaitu 42 putra dan 18 putri. Sedangkan latihan diadakan hari senin, selasa, rabu, dan kamis 15:00 – 17:00 sore hari pada lapangan bola voli SMPN 4 Magetan. Guru disana lebih berfokus kepada kebugaran jasmani murid. Kurangan dari setengah murid yang memperhatikan gizi mereka sehari – hari seperti makan 4 sehat 5 sempurna. Disana disediakan air mineral dari pihak sekolah. Melakukan penelitian di SMPN 4 Magetan karena murid ekstrakurikuler Bola Voli putra cukup berprestasi di tingkat kabupaten maka dari itu penelitian ini diadakan di SMPN 4 Magetan.

## **B. Batasan Masalah**

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

1. Status gizi peserta didik ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 4 Magetan Tahun Ajaran 2023/2024 yang meliputi tinggi badan dan berat badan berdasarkan tes IMT.
2. Kesegaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 4 Magetan Tahun Ajaran 2023/2024 yang meliputi Tes Kebugaran Pelajar Nasional (TKPN) Tahun 2023.

### **C. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang didapatkan yaitu bagaimana korelasi status gizi dengan kesegaran jasmani ekstrakurikuler bola voli SMPN 4 Magetan Kecamatan Magetan Kabupaten Magetan Tahun 2023/2024?

### **D. Tujuan Penelitian**

Mengidentifikasi hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMPN 4 Magetan di Kecamatan Magetan, Kabupaten Magetan Tahun 2023/2024.

### **E. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah ditentukan, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
  - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang status gizi dengan kebugaran jasmani
  - b. Diharapkan dalam penelitian ini dapat menambah referensi penelitian tentang status gizi dengan kebugaran jasmani
2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi tambahan mengenai korelasi seseorang dengan kebugaran jasmani mereka di cabang Bola Voli.
- b. Bagi Guru Pjok/Pelatih Bola Voli kegunaan penelitian ini bagi guru pjok/pelatih bola voli yaitu bertambahnya wawasan mereka terkait kekurangan/kelebihan status gizi yang baik untuk sebagai pembenahan kebugaran fisik.
- c. Bagi Peneliti dapat menggunakan penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan pengalaman mereka mengenai korelasi gizi dengan kebugaran jasmani.

Bagi Orang Tua Siswa kegunaan penelitian bagi orang tua siswa adalah dapat memberikan wawasan untuk menjaga gizi dan kebugaran jasmani anak pada saat di rumah.