

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua makhluk hidup memerlukan makanan, demikian pula dengan manusia. Makanan akan memberikan zat-zat yang berguna untuk kelangsungan hidupnya. Zat-zat gizi yang didapat dari makanan digunakan tubuh dalam pemeliharaan dan penggantian jaringan yang sudah aus. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta untuk pertumbuhan. Kebutuhan akan zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat gizi secara lengkap, (Marseyo dan Kartosepoetra, 1995: 3). Anak-anak yang sedang tumbuh sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya, serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitas.

Anak memiliki kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak dengan gizi baik akan terlihat gesit, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas. Begitu pula buruknya status gizi pada anak dapat mengganggu tumbuh kembangnya anak dan mengakibatkan kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Penulis merasa tertantang untuk melakukan penelitian tentang status gizi dan kesegaran jasmani di SMK YPLP Perwira Purbalingga.

Menurut Sukintaka (1997: 31), bahwa aktivitas gerak seperti lompat, loncat, dan lari dapat menyebabkan otot-otot bertambah kuat, daya tahan otot

maupun kardiovaskuler menjadi lebih baik dan kelentukan otot pun menjadi lebih baik pula. Pemeliharaan dan perbaikan sel-sel otot yang aus atau rusak dapat berjalan dengan baik sehingga anak dapat tumbuh normal sesuai dengan usianya. Anak yang mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, serta kurang dari kebutuhan gizi minimal, yang berlangsung dalam waktu lama akan mengakibatkan proses dalam tubuh tidak normal. Anak dengan keadaan gizi kurang akan kelihatan lemah, tidak gesit, pasif dalam mengikuti kegiatan dan tidak bergairah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani, sehingga otot tidak berkembang dengan baik bahkan kemampuan motoriknya kurang berkembang.

Menurut Dewi Permaesih, dkk. (2001: 174), status gizi merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan pada remaja, karena selain untuk memacu tumbuh kembangnya agar optimal, buruknya status gizi pada remaja dapat mengakibatkan kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat kesegaran jasmani. Penurunan tingkat kesegaran jasmani secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap kemampuan aktifitas fisiknya.

Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran siswa salah satunya status gizi, dengan demikian status gizi maupun kebugaran jasmani siswa hendaknya perlu diperhatikan oleh guru maupun orang tua siswa lebih-lebih pada anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terus meningkat. Aktivitas gerak yang sering

dilakukan akan mempengaruhi kondisi fisiknya, namun demikian lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap segala bentuk aktivitas.

Kesegaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena siswa setiap kali melakukan gerak memerlukan energi, dan energi yang digunakan untuk melakukan gerak berasal dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, maka anak akan terlihat semangat, gesit, dan aktif dalam melakukan gerak atau aktivitas, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi dan kelincahan gerak yang baik.

Status gizi siswa dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa itu sendiri. Kesegaran jasmani yang baik tidak mampu diperoleh jika kondisi status siswa tersebut tidak normal. Pada saat siswa melaksanakan aktivitas sehari-hari mereka memerlukan energi yang cukup, dimana energi ini nantinya digunakan tubuh untuk melakukan latihan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan.

Berdasarkan survei sebelum dilaksanakan penelitian ternyata setiap hari siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga tidak semua siswa mendapatkan sarapan pagi di rumah mereka masing-masing, informasi ini diperoleh dari wawancara peneliti dengan para siswa ketika pelajaran pendidikan jasmani berlangsung. Kebanyakan para siswa makan atau sarapan di sekolah yang makanannya belum tentu pas takaran gizinya dan terkadang jajanan yang dimakan oleh siswa tidak mengandung gizi sama sekali. Dengan pola makan siswa yang tidak teratur dan tidak memenuhi standar empat sehat

lima sempurna serta padatnya kegiatan yang dilakukan di sekolah akan mempengaruhi kinerja tubuh para siswa. Data untuk mengetahui tingkat status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga belum ada.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada guru Penjasorkes di SMK YPLP Perwira Purbalingga, dapat diketahui bahwa tujuan Penjas secara umum adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas jasmani. Pembelajaran Penjas dilakukan 2 x 45 menit dalam satu minggu setiap kelasnya. Antusias siswa terhadap mata pelajaran Penjas sangat tinggi, sehingga siswa dalam mengikuti mata pelajaran Penjas cenderung bergerak aktif tanpa melihat materi apa yang sedang disampaikan oleh guru Penjasorkes, dengan demikian tidak semua materi dapat tersampaikan dengan baik ke siswa, guru dituntut harus bisa menggunakan waktu yang diberikan secara efektif dan efisien untuk dapat menyampaikan materi pembelajaran Penjas dengan baik. Menurut Bapak Edi Suwatno, S.Pd, selaku Guru Penjasorkes di SMK YPLP Perwira Purbalingga, bahwa melalui pembelajaran Penjas siswa dapat mengeluarkan segala kemampuan dan ketrampilan gerak yang dimilikinya sesuai dengan kondisi tubuh masing-masing sehingga siswa dapat mengeluarkan segala kemampuannya dalam proses belajar mengajar.

Untuk mengeluarkan kemampuan yang di miliki dalam pembelajaran Penjas maka setiap siswa harus memiliki komponen kebugaran jasmani yang dapat menunjang dan meningkatkan prestasi belajar Penjas. Pentingnya

kebugaran jasmani bagi siswa di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial, emosional, sportifitas, dan semangat kompetisi. Peningkatan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga sangat penting dalam memacu proses pertumbuhan dan perkembangannya, dikarenakan pada usia tersebut perkembangan jaringan otot cepat sehingga pada saat itu pula kekuatan anak akan meningkat.

Melihat keadaan tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga. Selain itu peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat ditarik identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui status gizi siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.
2. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.
3. Belum ada pihak terkait yang secara resmi mengukur status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.

4. Belum diketahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Melihat luasnya permasalahan yang ada, seperti yang dipaparkan dalam identifikasi masalah serta adanya keterbatasan peneliti maka perlu adanya pembatasan masalah agar lebih terfokuskan. Maka pada penelitian ini peneliti hanya ingin meneliti tentang hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya dan agar lebih jelas dan terarah lagi masalah tersebut perlu kiranya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut sebagai berikut :
“Adakah Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dari penelitian tentang hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga mempunyai untuk

mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Dengan diketahuinya hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK YPLP Perwira Purbalingga, maka manfaat yang diperoleh dari penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan status gizi dan kesegaran jasmani anak Sekolah Menengah Kejuruan.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian bagi peneliti yang selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam dan memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan pengetahuan bagi orang tua sehingga dapat memahami dan lebih mengerti akan pentingnya gizi bagi siswa pada masa pertumbuhan.
- b. Dapat dijadikan pedoman untuk menyadarkan siswa maupun orang tua akan pentingnya status gizi yang merupakan salah satu faktor penting pendukung dalam peningkatan kesegaran jasmani.

- c. Dapat dijadikan acuan pihak sekolah atau bahan pertimbangan dalam peningkatan gizi siswa lewat program peningkatan gizi yang sudah terlaksana dan dapat menjelaskan bagaimana cara memperoleh kesegaran jasmani.
- d. Dapat menjadikan masukan untuk pihak yang terkait mengenai tingkat status gizi dan tingkat kesegaran jasmani bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan YPLP Perwira Purbalingga khususnya.