

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses pendidikan yang diselenggarakan melalui sekolah diharapkan dapat mengantarkan anak agar dapat menguasai pengetahuan dan keterampilan yang kelak dapat berguna bagi kehidupanya, juga diharapkan agar anak dapat menjadi warga negara yang baik, sopan, bertanggung jawab, disiplin, memiliki nilai kemanusiaan yang tinggi, bermoral pancasila dan bertaqwah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Untuk mencapai tujuan tersebut disusunlah kurikulum yang harus dilaksanakan oleh sekolah. Di samping kurikulum yang bersifat formal tersebut ada juga yang bersifat tidak formal yang secara sadar atau tidak disadari oleh guru di dalam proses belajar-mengajar, misalnya guru mengenalkan dan memberikan nilai-nilai yang dimiliki kepada anak yang sama sekali tidak ada dalam kurikulum sekolah.

Derajat kesegaran jasmani yang tinggi sangat penting untuk para siswa, karena dengan kondisi tersebut siswa akan lancar mengikuti berbagai kegiatan belajar. Kesegaran jasmani akan didapat salah satunya dengan berolahraga. Badan kurang gerak atau dalam keadaan pasif dan statis, maka badan akan menjadi tidak segar. Gerak atau olahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran atau kebugaran. Badan banyak melakukan gerak, maka organ-organ tubuh pun akan dapat tumbuh dan berkembang secara baik.

Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar yang diselenggarakan seminggu

hanya sekali secara fisiologis kurang mampu memacu pertumbuhan badan maupun kesegaran fisik, karena idealnya pendidikan jasmani dilakukan tiga kali perminggu. Djoko Pekik Irianto (2000 : 13). Faktor orangtua juga berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani anak, ada sebagian orangtua yang tidak memperbolehkan anaknya berolahraga karena menganggap bahwa olahraga tidak penting dan hanya akan mengganggu belajar. Di sisi lain efek dari kesibukan orangtua biasanya pola makan anak kurang diperhatikan, sehingga banyak dijumpai anak yang nampak kelebihan berat badannya, namun tidak menutup kemungkinan bagi anak yang dilahirkan dari keluarga yang ekonominya rendah/kurang mampu keadaan gizinya rendah. Keadaan kesegaran jasmani dan keadaan gizi yang tidak ideal ini yang kemudian menyebabkan beberapa masalah timbul, diantaranya konsentrasi anak menurun karena sudah merasa lelah setelah berolahraga, banyak siswa yang mengantuk saat pelajaran di kelas berlangsung, saat upacara bendera siswa mudah pingsan Rusli Lutan (2002 : 1). Karena itu untuk memperoleh gambaran yang nyata perlu dilakukan penelitian yang mendalam.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah antara lain diarahkan untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan kata lain tujuan dari pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan. Anak merupakan generasi penerus bangsa, di mana kalau anak-anak sehat maka bangsapun akan kuat dan sejahtera. Oleh karena itu, kita semua menaruh harapan agar anak-anak dapat tumbuh menjadi

dewasa yang sehat fisik, mental dan sosial sehingga dapat mencapai produktivitas sesuai dengan kemampuannya dan berguna bagi nusa dan bangsa.

Pertumbuhan seorang anak dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain aktivitas jasmani dan gizi makanan. Demikian pula dengan status kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas jasmani maupun menu makanan sehari-hari. Bila keadaan gizi seseorang baik akibatnya pertumbuhan dan perkembangannya juga baik. Pertumbuhan dan perkembangan baik akan berpengaruh terhadap kemampuan dan kualitas seseorang. Karena itu guru pendidikan jasmani yang bertugas membantu meningkatkan kemampuan gerak dan kesegaran jasmani anak sangat perlu mengetahui keadaan status gizi maupun status kesegaran jasmani dari peserta didiknya.

Masa anak-anak merupakan masa yang sangat penting dalam pembentukan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, karena merupakan pondasi dalam pertumbuhan dan perkembangan. Anak-anak yang sedang dalam proses perkembangan dan pertumbuhan sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya. Makanan yang lengkap tidak harus mahal, tetapi memenuhi kualifikasi sebagai makanan yang mengandung berbagai macam zat gizi dan berguna bagi tubuh.

Sejak awal manusia sudah membutuhkan makanan yang bergizi, makanan dikonsumsi untuk mensuplai energi yang dibutuhkan untuk melakukan kegiatan/aktivitas sehari-hari, membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Pada intinya manusia membutuhkan makanan untuk

kelangsungan hidup. Kebutuhan gizi untuk setiap individu ada perbedaan tertentu aktivitas fisik dari rutinitas kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan informasi dari Kepala Sekolah (Wagirati, S Pd. dan ( Nanik Sudaryanti, S Pd., seorang guru SD Negeri Kedungsari yang sudah mengajar di SD tersebut lebih dari 10 (sepuluh) tahun ternyata di Sekolah Dasar Negeri Kedungsari kecamatan Purworejo, kabupaten Purworejo, di SD tersebut belum pernah dilaksanakan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi, sehingga tingkat kesegaran jasmani dan status gizi SD Kedungsari belum diketahui. Maka dengan melihat keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo “

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Belum diketahuinya status gizi siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.
2. Belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.
3. Siswa merasa lebih cepat lelah saat pelajaran olahraga dan mengantuk saat pelajaran di kelas berlangsung.
4. Ada sebagian siswa yang pingsan setiap dilaksanakan upacara bendera pada setiap hari senin maupun upacara peringatan hari-hari besar di Sekolah.

### **C. Pembatasan Masalah.**

Berdasar identifikasi masalah, dan batasan masalah juga karena keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka peneliti hanya membatasi pada tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut. “Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD Negeri Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo ?

### **E. Tujuan Penelitian.**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa kelas atas SD N Kedungsari, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo.

### **F. Kegunaan Penelitian.**

#### 1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian-penelitian selanjutnya yang mempunyai objek penelitian yang sama.

#### 2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, memberi gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani dan status gizi siswa, sehingga memahami pentingnya asupan gizi untuk mendukung prestasi akademik.
- b. Bagi sekolah, memberi gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga mendorong pembinaan dan perbaikan masukan gizi serta peningkatan kesegaran jasmani.
- c. Bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, memberi masukan agar meningkatkan dan mempertahankan tingkat kesegaran jasmani siswa.