

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap manusia dalam melakukan aktifitas sehari-hari memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik dan prima. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan sangat berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Menurut Endang Widyastuti dan Agus Suci dalam Depdiknas (2010 : 8) bahwa perilaku sehat diartikan sebagai suatu gerakan yang membuat seluruh badan menjadi lebih baik, apabila tingkat kebugaran seseorang baik maka derajat kesehatannya juga baik, demikian juga dengan siswa yang mempunyai tugas belajar setiap hari, baik di sekolah maupun di rumah dituntut memiliki tingkat kebugaran yang baik pula. Menurut Rusli Lutan dalam Depdiknas (2002 : 1) bahwa kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita selalu sehat dan mampu menghasilkan sesuatu secara produktif.

Kebugaran jasmani sangat penting peranannya bagi siswa, sebab siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka akan bisa melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Di SD Negeri 01 Rejasari Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas, menuntut siswanya untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kegiatan siswa yang dilaksanakan sejak pagi hingga siang hari tentunya sangat melelahkan bagi siswa, tanpa memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik, siswa akan sulit menerima setiap pelajaran yang diberikan secara optimal setiap harinya. 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. Disamping itu faktor penunjang keberhasilan pencapaian kesegaran jasmani dan kesehatan adalah gizi, karena nilai gizi mempunyai peranan yang sangat penting didalam upaya untuk meningkatkan kualitas kesegaran jasmani.

Di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas, setiap hari senin selalu diadakan upacara bendera secara rutin, namun pada waktu peserta mengikuti upacara, ada saja anak yang pingsan dan pusing, setelah ditanya jawabannya belum makan pagi. Di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas khususnya untuk siswa kelas atas masih sering dijumpai adanya siswa yang tidak masuk sekolah dikarenakan sakit. Pada waktu mengikuti pelajaran olahraga baru lari untuk melakukan pemanasan juga sering dijumpai beberapa siswa yang sudah kelihatan sesak napasnya, bahkan pada saat jam pelajaran olahraga belum selesai, para siswa mintanya istirahat dengan alasan capai, pusing, dan panas.

Hal ini benar-benar harus mendapat perhatian yang serius mengingat kebutuhan energi atau tenaga selama mengikuti kegiatan di sekolah sangat besar. Kondisi gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan seseorang. Anak yang memiliki kondisi gizi yang baik biasanya akan terlihat aktif, gesit, dan lebih bersemangat serta bergairah dalam melakukan berbagai macam aktifitas.

Di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas, belum pernah ada yang memperhatikan mengenai status gizi secara

serius dan optimal, bahkan tingkat kebugaran jasmanipun belum pernah ada yang mengukur. Padahal proses pendidikan di sekolah dasar benar-benar harus mendapat perhatian yang *intensif*, hal ini perlu dilakukan karena status gizi dan kebugaran jasmani yang baik pada siswa sekolah dasar merupakan pencapaian status kebugaran jasmani selanjutnya. Menurut Endang Widyastuti dan Agus Suci (2010: 28-31) bahwa untuk mendapatkan kebugaran tubuh bisa melalui latihan baring duduk (*sit up*), latihan gantung siku tekuk (*pull up*), Latihan loncat tali, latihan *push up*, latihan *squat trust*, latihan lari 1 km, Latihan lari bolak balik.

Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik pada umumnya akan dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik, sebaliknya apa bila siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, maka tidak akan dapat melaksanakan tugasnya dengan baik. Selaku guru pendidikan jasmani tidak bisa menjangkau dan mengontrol keadaan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, bahkan belum mengerti secara benar cara mengukur status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukan adanya penelitian tentang “Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas Tahun 2012”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut terdapat masalah yang

diidentifikasi berkaitan dengan kebugaran jasmani antara lain :

1. Pada waktu mengikuti upacara bendera setiap hari senin masih sering dijumpai adanya siswa yang pusing bahkan pingsan.

2. Rata-rata siswa yang ijin tidak masuk sekolah dikarenakan sakit.
3. Pada waktu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, siswa baru mengikuti lari untuk pemanasan, kondisi fisiknya sudah mulai kelihatan menurun.
4. Pada waktu mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, siswa sudah merasa kelelahan dan mintanya istirahat padahal jam pelajaran belum selesai.
5. Belum diketahuinya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas agar tidak terlalu luas dan lebih fokus, maka dalam penelitian ini permasalahan dibatasi hanya pada “ Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas Tahun 2012”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut perlu kiranya dirumuskan permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan tersebut adalah sebagai berikut :
“Seberapa Tinggi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas Tahun 2012 ?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto

Barat, Kabupaten Banyumas tahun pelajaran 2012.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis :

- a. Sebagai informasi dan data untuk dapat memperbaiki status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas tahun 2012.
- b. Sebagai bahan *literatur* terkait dengan status gizi dan kesegaran jasmani.

2. Manfaat Praktis :

a. Bagi siswa

Dapat lebih memahami seberapa jauh status gizi dan tingkat kesegaran 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 aktifitas olahraga.

b. Bagi Guru

Memberikan gambaran tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswanya, sehingga diharapkan guru selalu memperhatikan dan memantau perkembangan status gizi dan tingkat kesegaran 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 SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas bahwa status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa akan mempengaruhi terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi dan kesegaran jasmani siswa melalui penambahan alat dan fasilitas olahraga, serta kegiatan ekstra kurikuler olahraga.

d. Bagi orang tua.

Dapat dijadikan pedoman dan bahan pertimbangan serta ikut berperan langsung didalam meningkatkan status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak melalui pemenuhan asupan gizi dan memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain dan beraktifitas melalui olahraga.