

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tidak hanya diartikan sebagai proses untuk mewujudkan pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian seseorang, tetapi juga sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan dan proses pembelajaran di mana siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan oleh diri mereka sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Pendidikan jasmani yang biasa disebut dengan pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan salah satu jenis pendidikan yang berusaha menjadi sarana pengembangan sikap, pengetahuan, dan kemampuan serta mengembangkan aspek kesegaran jasmani. Menurut (Satriawan, 2018). Bagi civitas akademika dalam menunjang proses pendidikan di sekolah khususnya peserta didik, kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting. Banyak faktor yang mungkin mempengaruhi pertumbuhan dan Tingkat kebugaran fisik anak selama masa remajanya.

Status gizi merujuk pada keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan zat gizi yang dikonsumsi pada setiap harinya, serta proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh. Seseorang yang memiliki tangkat status gizi yang baik merupakan kunci untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung berbagai aktivitas fisik yang diperlukan dalam aktivitas. Selain aktivitas fisik, status gizi sebagai salah satu faktor eksternal juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Karena pada dasarnya setiap anak mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan tingkat aktivitas fisiknya. Dengan mempunyai gizi yang baik maka diharapkan anak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik, baik dari segi fisik maupun psikologis. Masalah gizi pada anak tidak bisa dianggap sebagai masalah yang biasa karena jika anak memiliki

status gizi yang rendah maka akan berpengaruh pada kesehatan, tingkat kebugaran, konsentrasi belajar yang rendah, dan cenderung mempengaruhi bentuk fisik anak tersebut.

Status gizi manusia adalah hal yang berkorelasi dengan kesehatan dan pertumbuhan. Status gizi (nutritional status) ialah suatu keadaan yang didapat dari kesimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Aguscik & Ridwan 2019). Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, maka tubuh juga akan sulit atau terganggu saat melakukan aktivitas, khususnya aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (kegemukan) akan sulit untuk melakukan gerakan- gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan cukup tenaga untuk melakukannya.

Selain itu, dibandingkan dengan anak-anak yang mengalami obesitas atau kekurangan berat badan, siswa dengan indeks massa tubuh (IMT) menjadi salah satu parameter yang umum digunakan untuk menilai status gizi seseorang berdasarkan tinggi dan berat badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)* adalah cara sederhana untuk meninjau status gizi anak-anak hingga orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Kamaruddin, 2020) menjelaskan bahwa indeks massa tubuh adalah sebuah metrik yang digunakan untuk mendefinisikan karakteristik tinggi atau berat antropometri pada orang dan untuk mengkategorikan ke dalam sebuah kelompok. Menurut (Kamaruddin, 2020) IMT dengan umur antara 5-20 tahun dapat diklasifikasikan menjadi empat kategori dalam persentil yaitu kekurangan berat badan/underweight, normal,

Sementara itu, daya tahan otot perut mencerminkan kekuatan dan ketahanan otot inti tubuh, yang penting untuk aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Keduanya berkaitan erat dengan tingkat kesegaran jasmani secara menyeluruh. Menurut (Wulandari, 2021) kemampuan otot perut untuk bekerja secara berkesenambungan dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah. Otot

perut yang kuat dan memiliki daya tahan yang baik penting untuk stabilitas tubuh, postur yang baik, dan kinerja olahraga yang optimal. Fungsi Daya Tahan Otot Perut

Mendukung postur tubuh otot perut yang kuat dapat membantu menjaga postur tubuh yang baik dan mencegah cedera pada tulang belakang. Menurut (Ananda Melyanti, Lubis Alamsyah, & Arianti, 2022) Meningkatkan stabilitas otot perut yang kuat dapat membantu meningkatkan stabilitas tubuh dan mencegah cedera pada saat melakukan aktivitas fisik. Menurut (Meiriawati, 2016), kekuatan otot perut dapat membantu meningkatkan kinerja fisik dan mencegah cedera, terutama dalam olahraga yang memerlukan kekuatan dan ketahanan otot perut meningkatkan keseimbangan otot perut yang kuat dapat membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan mencegah cedera.

Menurut (Zamroni Muhammad Helmi, 2016) Manfaat Daya Tahan Otot Perut Meningkatkan kinerja fisik, daya tahan otot perut yang baik dapat membantu meningkatkan kinerja fisik dan mencegah cedera. Menurut (Wulandari, 2021) Meningkatkan kepercayaan diri daya tahan otot perut yang baik dapat membantu mengurangi stress, meningkatkan kualitas hidup daya tahan otot perut yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan lebih mudah mencegah cedera.

Alasan penulis memilih SMP Negeri 1 Menyuke sebagai Lokasi penelitian karena sekolah ini merupakan salah satu Lembaga Pendidikan Tingkat Menengah Pertama yang representatif di wilayah kecamatan menyuke, serta memiliki jumlah siswa usia 12-14 tahun yang cukup memandai untuk dijadikan sampel penelitian apa lagi khusus nya di kelas VIII B. Selain itu, berdasarkan observasi awal, sekolah ini belum pernah melakukan (IMT) kepada siswa, Penelitian mengenai profil status gizi dan daya tahan otot perut, sangat penting dilakukan guna mengetahui kondisi kebugaran siswa sebagai dasar pengembangan program pembinaan Kesehatan yang lebih efektif. Pemilihan SMPN 1 Menyuke juga didasari oleh dukungan pihak sekolah yang kooperatif serta letak geografis yang memungkinkan penelitian melakukan pengumpulan data secara optimal.

Harapan penulis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran profil status gizi siswa yang ditinjau dari IMT dan daya tahan otot perut. Hasilnya tidak hanya akan menjadi informasi akademik, tetapi juga menjadi bahan evaluasi dan intervensi dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran peserta didik di SMPN 1 Menyuke.

Peneliti memilih kelas VIII B SMP Negeri 1 Menyuke sebagai subjek penelitian karena kelas ini dianggap paling representatif untuk menggambarkan kondisi siswa usia 12–14 tahun yang menjadi fokus penelitian. Berdasarkan hasil observasi awal, kelas VIII B memiliki jumlah siswa yang seimbang antara laki-laki dan perempuan serta menunjukkan keragaman dalam hal tingkat kebugaran jasmani dan status gizi. Hal tersebut menjadikan kelas ini sebagai kelompok yang tepat untuk memperoleh data yang bervariasi dan objektif mengenai profil status gizi dan daya tahan otot perut siswa. Selain itu, kelas VIII B dikenal aktif dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani di sekolah sehingga diharapkan mampu memberikan hasil yang akurat dalam pengukuran kemampuan fisik seperti tes sit-up dan penghitungan IMT.

Pemilihan kelas VIII B juga didasari pertimbangan praktis. Dari sisi usia, siswa kelas VIII B berada pada fase pertumbuhan remaja awal yang sangat penting untuk dikaji karena pada masa ini terjadi perubahan fisik yang cepat dan signifikan. Masa ini merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju remaja, di mana keseimbangan antara asupan gizi dan aktivitas fisik berperan besar dalam membentuk kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Dengan meneliti kelompok usia ini, peneliti dapat memperoleh gambaran nyata tentang bagaimana status gizi memengaruhi daya tahan otot serta kesiapan fisik siswa dalam menjalani kegiatan belajar dan olahraga di sekolah.

Selain itu, berdasarkan hasil komunikasi dengan guru PJOK, diketahui bahwa kelas VIII B belum pernah menjadi sampel penelitian terkait status gizi maupun kebugaran jasmani. Hal ini membuka kesempatan bagi peneliti untuk memberikan kontribusi baru berupa data empiris yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru dan pihak sekolah. Dukungan guru dan antusiasme

siswa VIII B juga menjadi alasan penting, karena keduanya berperan besar dalam kelancaran proses pengumpulan data di lapangan. Lingkungan belajar yang kooperatif dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan jasmani sangat membantu peneliti mendapatkan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan.

Selain itu, lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Menyuke juga strategis dan mudah dijangkau, sehingga memudahkan peneliti melakukan observasi, wawancara, serta pengambilan data secara langsung tanpa mengganggu proses pembelajaran di sekolah. Dukungan pihak sekolah yang memberikan izin dan fasilitas selama penelitian berlangsung turut memperkuat alasan pemilihan kelas VIII B sebagai subjek penelitian.

Secara keseluruhan, pemilihan kelas VIII B dilakukan dengan pertimbangan akademik, praktis, dan situasional. Dari sisi akademik, kelas VIII B mewakili populasi siswa usia 12–14 tahun yang menjadi fokus penelitian tentang hubungan antara status gizi dan daya tahan otot perut. Dari sisi praktis, kelas ini memiliki jumlah siswa yang cukup serta jadwal pelajaran PJOK yang sesuai dengan waktu penelitian. Sedangkan dari sisi situasional, dukungan sekolah, guru, dan siswa memungkinkan proses penelitian berjalan dengan lancar, efektif, dan memperoleh hasil yang dapat digunakan sebagai dasar perencanaan program pembinaan kebugaran jasmani di sekolah.

Dengan demikian, kelas VIII B menjadi pilihan yang paling tepat dan relevan untuk dijadikan sampel penelitian karena memenuhi kriteria representatif, mudah diakses, serta mencerminkan karakteristik siswa usia remaja awal yang menjadi sasaran utama dalam kajian mengenai profil status gizi dan daya tahan otot perut di SMP Negeri 1 Menyuke Kabupaten Landak.

B. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, fokus dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana status gizi siswa usia 12-14 tahun di SMPN 1 Menyuke Kabupaten Landak?
2. Bagaimana Tingkat daya tahan otot siswa usia 12-14 tahun di SMPN 1 Menyuke Kabupaten Landak?

C. Tujuan Penelitian

Desain penelitian dapat dijawab dengan menggunakan fokus dan sub fokus yang sudah ada sebelumnya. Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui status gizi siswa usia 12–14 tahun di SMPN 1 Menyuke Kabupaten Landak.
2. Mengetahui Tingkat daya tahan otot perut siswa usia 12-14 tahun di SMPN 1 Menyuke Kabupaten Landak.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai bahan informasi dan ilmu pengetahuan bagi penulis dan pembaca, khususnya tentang materi kesegaran jasmani, yaitu indeks massa tubuh dan daya tahan otot perut dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Memberikan informasi yang berguna bagi pihak sekolah dalam merancang program peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama dalam mengatasi masalah kelebihan atau kekurangan berat badan yang dapat mempengaruhi kemampuan fisik siswa.

b. Bagi Guru

Membantu guru dalam memahami kondisi fisik siswa secara lebih mendalam, sehingga dapat menyesuaikan metode pengajaran dan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa.

c. Bagi Siswa

Manfaat bagi siswa adalah agar siswa mampu memahami dan mengetahui pentingnya kesehatan pada materi status gizi, dan daya tahan otot perut dalam pembelajaran Pendidikan jasmani pada kelas VIII SMPN 1 Menyuke.

d. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian sejenis penelitian lanjut.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian dimaksudkan untuk memperjelas batasan yang ada pada masalah penulis. Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang status gizi diantaranya: indeks massa tubuh dan daya tahan otot perut pada pembelajaran pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Menyuke. Berikut ini akan diuraikan mengenai ruang lingkup penelitian yang meliputi definisi operasional yang akan dituliskan.

F. Definisi Operasional

Kemampuan fisik siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari adalah seberapa baik mereka dapat melakukan berbagai tugas fisik tanpa merasa cepat lelah. Ada beberapa hal penting yang mendukung kemampuan ini. Pertama, kekuatan otot membantu siswa mengangkat atau mendorong benda berat. Kedua, daya tahan otot, seperti otot perut, memungkinkan siswa melakukan gerakan berulang, seperti sit-up, tanpa cepat lelah. Memiliki kemampuan fisik yang baik sangat penting agar siswa bisa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, seperti olahraga, serta menjaga kesehatan mereka. Oleh karena itu,

penting bagi siswa untuk berolahraga secara teratur dan menjalani gaya hidup sehat.

Pengukuran kemampuan fisik siswa yang berusia 12-14 tahun sangat penting karena pada usia ini, mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Siswa dalam rentang usia ini biasanya berada di tahap awal remaja, di mana perubahan fisik dan mental terjadi dengan cepat. Oleh karena itu, pengukuran kemampuan fisik dapat memberikan informasi yang berguna untuk memahami kondisi kesehatan dan kebugaran mereka.

Desain penelitian ini mengacu pada dua indikator, yaitu status gizi dan daya tahan otot perut. Indeks massa tubuh menggunakan alat ukur, yaitu tinggi badan dan berat badan dengan kategori: (1) - 3 SD < - 2 SD kategori gizi kurang, (2) - 2 SD + 1 SD kategori gizi baik, (3) + 1 SD + 2 SD gizi lebih, (4) > + 2 SD obesitas. Indikator daya tahan otot juga memiliki alat ukur dengan menggunakan sit up selama 60 detik.

Tujuan IMT dan daya tahan otot perut adalah pengukuran sederhana untuk menilai status gizi seseorang, apakah termasuk kurus, normal, atau kelebihan berat badan. Tujuan utama IMT adalah membantu memantau kesehatan, terutama dalam olahraga, dengan menyesuaikan program latihan berdasarkan kondisi fisik.

Sementara itu, daya tahan otot perut berperan penting dalam menjaga tubuh dan mendukung aktivitas sehari-hari. Otot perut yang kuat membantu postur tubuh, mengurangi risiko cedera. Latihan seperti sit-up dan plank efektif untuk melatih kekuatan serta ketahanan otot perut. Dengan menggabungkan pemantauan IMT dan latihan otot perut, seseorang dapat mencapai kebugaran yang lebih optimal.