

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peranan olahraga dalam kehidupan manusia merupakan suatu hal yang sangat penting, apalagi di era yang serba canggih dan modern ini. Manusia selalu melakukan kegiatan olahraga dalam upaya menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Saat ini kegiatan olahraga merupakan kegiatan umum yang banyak dilakukan oleh masyarakat. Dewasa ini kita sering melihat aktivitas-aktivitas olahraga dilakukan pada waktu senggang dan juga banyaknya pusat-pusat kebugaran didirikan, hal ini disebabkan masyarakat Indonesia semakin menyadari akan pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan semboyan “*Men Sana En Corporesano*” yaitu dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Dengan dikembangkannya kegiatan olahraga diharapkan masyarakat memiliki kesadaran dan kemauan yang tinggi untuk melakukan kegiatan olahraga sebagai salah satu kebutuhan hidup. Seperti yang dikemukakan oleh Sajoto (1995:1-2) Ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu :

- a. Mereka melakukan kegiatan olahraga guna mengisi waktu senggang atau rekreasi, olahraga tersebut bersifat santai, penuh kegembiraan dan tidak terikat oleh aturan-aturan olahraga sebenarnya.
- b. Mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah seperti yang diarahkan oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan oleh formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga di dalamnya. Telah disampaikan dengan tujuan

instruksional umum serta instruksional khusus yang cukup jelas serta dilakukan secara formal.

- c. Mereka melakukan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu dengan memperhatikan berbagai ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan manusia misalnya tentang kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain sebagainya. Dilakukan secara formal baik program sarana maupun fasilitas dan di bawah asuhan para ahli yang profesional.
- d. Mereka melakukan kegiatan olahraga dengan sarana terakhir untuk mencapai prestasi, dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai objek yang di olah prestasinya. Maka perlu dipadukan kedalam suatu bentuk program pembinaan prestasi olahraga sehingga prestasi tersebut bisa optimal.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur untuk berbagai banyak aspek, diantaranya mendapatkan kesehatan, kebugaran, reaksi, pendidikan dan prestasi. Yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari proses metabolisme bahan makanan yang dimakan sehari-hari. Berdasarkan hal tersebut sekiranya tidak berlebihan apabila dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik dan pertumbuhan seseorang. Untuk itu, sudah selayaknya apabila para orang tua, guru, pelatih, pembina olahraga serta masyarakat pada umumnya perlu memahami karakter dan manfaat berbagai zat gizi atau bahan makanan dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan.

Selera seseorang atau sekelompok masyarakat berbeda yang satu dengan yang lainnya. Pepatah mengatakan bahwa soal selera tidak dapat diperdebatkan. Makanan yang oleh seseorang atau oleh suatu kelompok

masyarakat sangat disukai (memenuhi selera), belum tentu akan disukai pula oleh orang lain. Selera terbentuk dari sejak lahir dan terus berkembang sepanjang umur seseorang, tetapi selera yang terbentuk sejak masa kecil sering akan tetap bertahan sampai umur tua, sulit untuk diubah dengan bertambahnya umur dan pengalamannya. Selera terbentuk diantaranya berdasarkan asupan (input) melalui panca indera, ialah penglihatan, pengecap, pendengaran dan perabaan. Semakin banyak jenis panca indera mendapat rangsangan yang berkesan menyenangkan, semakin menarik makanan tersebut untuk dikonsumsi dan disukai.

Bahan makanan pokok di Indonesia dapat berupa nasi (beras) ubijalar atau sagu. Sebagian besar masyarakat di Indonesia menggunakan beras (nasi) sebagai bahan makanan pokok dan bila menggunakan juga singkong dan jagung, biasanya dicampur dengan beras. mengatakan bahwa makanan pokok sagu pun telah menunjukkan bahwa sanggup menghasilkan kondisi fisik dan kesanggupan kerja yang memuaskan, sehingga jenis makanan pokok ini tidak perlu diganti dengan beras (nasi), asal komponen lainnya dari susunan hidangan tetap diperhatikan agar mengandung semua zat gizi yang diperlukan dalam kuantum yang mencukupi.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa diperlukan aktifitas dan keterampilan bermain yang baik. Kebugaran jasmani yang baik diperlukan dalam upaya menunjang keterampilan siswa. Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut antara lain: Kekuatan, Daya tahan, Daya ledak, Kecepatan, Kelenturan, Keseimbangan, Koordinasi, Kelincahan, dan Ketepatan (Sajoto, 1995:58-59)

Kesegaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan aktivitas karena dengan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang, akan semakin tinggi pula kemampuan dan kesanggupannya untuk melakukan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan dan mempunyai cadangan energy untuk memulai tugas-tugas fisik yang baru.

Gizi mempunyai peranan yang sangat penting terutama dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan seseorang khususnya bagi anak yang sedang mengalami masa pertumbuhan. Secara klasik kata gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. "Untuk menjaga dan mempertahankan fungsi tubuh maka perlu keseimbangan antara energi yang dikeluarkan (*calory output/ calory exspenditure/ keluaran energi*) dengan energi yang berasal dari makanan (*calory intake/ calory input/ asupan makanan*)" (Irianto, 2006:57). Energi tersebut berasal dari asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dan harus mengandung kecukupan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Komponen energi yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari merupakan hasil dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi.

Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang prestasi olahragawan. Hal ini diungkapkan oleh Sunita (2003) dalam Abidin (2008: 4), "Jadi tanpa memiliki status gizi yang baik maka kesegaran jasmani seseorang akan terganggu. Berdasarkan hal tersebut, maka status gizi seseorang dapat digolongkan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih". Untuk mengetahui status gizi tersebut bisa diketahui dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan menggunakan antropometri. *Indeks Antropometri* adalah kombinasi antara beberapa

parameter, yang mana parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Berikut ini ada beberapa cara penilaian status gizi berdasarkan pengukuran antropometri (Irianto,2006:73-87) sebagai berikut:

- a. *Indeks massa tubuh* (IMT)
- b. *Indeks berat badan menurut umur* (BB/U) dan *Indeks tinggi badan menurut umur* (TB/U)
- c. *Indeks berat badan menurut tinggi badan* (BB/TB)
- d. *Indeks lingkar lengan atas menurut umur* (LLA/U)
- e. *Indeks lingkar lengan atas menurut tinggi badan* (LLA/TB)

Dari hasil observasi di MTs Al-Karimiyyah desa beraji guru penjaskes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton sehingga siswa tidak memiliki semangat dalam mengikuti KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) dan kurangnya motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes.

Pendidikan jasmani sebagai media untuk mendorong perkembangan keterampilan antropometri dan kesegaran jasmani. Selain itu, pendidikan jasmani pada siswa bertujuan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas. Dari hasil observasi tindak langsung Dalam pendidikan jasmani masih banyak guru belum pernah mengukur nilai antropometri dan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah desa beraji. Dengan kata lain, masih sulit dijumpai adanya guru penjaskes yang kompeten dan sukses mengelola mata pelajarannya sehingga siswa menyukai, menghargai dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran dan mengimbas pada pola hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dari permasalahan yang dihadapi guru penjaskes dalam menyampaikan materi khususnya antropometri dan kesegaran jasmani,

maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian pada siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah desa beraji dengan judul " Analisis antropometri dan kesegaran jasmani siswa kelas VIII MTs AL-Karimiyyah Desa Beraji kecamatan gapura".

B. Identifikasi Dan Batasan Masalah

a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dikemukakan suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang dapat diteliti dan diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa Kelas VIII MTs Al-Karimiyyah desa beraji kurang memahami terhadap materi pembelajaran kesegaran jasmani.
- 2) Tidak adanya penilaian terhadap pembelajaran antropometri antropometri dan kesegaran jasmani di Siswa Kelas VIII MTs Al-Karimiyyah
- 3) Minimnya pemahaman atau kesadaran siswa terhadap materi pembelajaran antropometri dan kesegaran jasmani di Siswa Kelas VIII MTs Al-Karimiyyah.

b. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah, bahwa pembahasan penelitian pada Hasil dan mengalisis Antropometri dengan pengukuran (Umur, TB dan BB) Dan Kesegaran Jasmani dengan tes *push up* dan *sit up* , *kelincahan*, *kecepatan* dan *MFT* Siswa Kelas VIII MTs Al-Karimiyyah.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah rata-rata tingkat Antropometri siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah ?
2. Bagaimanakah rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui keadaan Antropometri yang dimiliki oleh siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah.
2. Untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan bagi siswa berkaitan dengan Antropometri yang dimiliki oleh siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Siswa

Dengan penelitian ini sangat bermanfaat sekali bagi siswa yakni dapat mengetahui Antropometri yang dimiliki oleh siswa kelas VIII MTs Al-Karimiyyah.

2. Guru

Penelitian ini bermanfaat untuk melakukan alternatif bagi pengajar di sekolah. Instrumen pengukuran pada penelitian ini bisa dijadikan acuan untuk mengevaluasi diri siswa.

3. Lembaga

Membantu suatu lembaga dalam mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam atau luar kelas

