

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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. Sedjaoetama A.D (1989:5) 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 komponin 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:

- 1.1 Kekuatan
 - 1.2 Daya tahan
 - 1.3 Daya ledak
 - 1.4 Kecepatan
 - 1.5 Kelentukan
 - 1.6 Keseimbangan
 - 1.7 Koordinasi
 - 1.8 Kelincahan
 - 1.9 Ketepatan
 - 1.10 Reaksi
- (Sajoto,1988:58-59)

Guna meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani untuk siswa, maka perlu kiranya guru memahami komponen-komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan dan cara mengukurnya. Hal ini dimaksudkan agar setiap guru mampu melakukan pengukuran kebugaran jasmani siswanya dengan sebaik-baiknya. Untuk mengukur kebugaran jasmani siswa memang membutuhkan alat ukur yang baik guna mendapatkan hasil pengukuran yang *relative* tepat dan akurat. Sedangkan komponen biomotorik yang diukur dalam penelitian ini meliputi status gizi. Yang mendasari latar belakang masalah proposal ini yaitu berkaitan dengan status gizi seorang siswa putra terhadap kebugaran jasmani siswa itu sendiri, hal tersebut dikaitkan dengan rata-rata penghasilan masyarakat di Desa Braji atau orang tua siswa bekerja sebagai petani. Oleh karena yang melatar belakangi permasalahan ini adalah tentang status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani maka penulis terdorong untuk mengkaji permasalahan tersebut melalui penelitian dengan judul “Analisis status gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Al-Karimiyyah Kelas XII (putra) Kecamatan Gapura”.

B. Identifikasi dan Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi, bahwa adanya “Analisis Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Al-Karimiyyah Kelas XII (putra) Kecamatan Gapura”. Agar penelitian ini lebih terfokus terarah sesuai dengan maksud peneliti, maka sangat penting di jelaskan terlebih dahulu batasan penelitian, baik dari segi materi, lokasi atau subjek penelitian :

- 1) Dari segi materi ini, penulis akan melakukan penelitian tentang “Analisis status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Al-Karimiyyah Kelas XII (putra) Kecamatan Gapura”.

- 2) Penelitian ini hanya menggunakan sampel siswa MA Al-Karimiyyah kelas XII (putra).

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana status gizi siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra)?
2. Bagaimana tingkat kekuatan otot lengan siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra)?
3. Bagaimana tingkat kekuatan otot perut siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra)?
4. Bagaimana kemampuan daya tahan aerobik siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra)?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai masalah yang diteliti, tujuan dari peneliti ini adalah :

1. Mengetahui status gizi siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra).
2. Mengetahui tingkat kekuatan otot lengan siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra).
3. Mengetahui tingkat kekuatan otot perut siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra).
4. Mengetahui kemampuan daya tahan aerobik siswa MA Al-karimiyyah kelas XII (putra).

E. Manfaat Penelitian

- 1) Kegunaan Teoritis
 - a) Dari segi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan sosial.

- b) Dapat digunakan sebagai bahan acuan di bidang penelitian yang sejenis.

2) Kegunaan Praktis

a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang Analisis status gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MA Al-Karimiyyah Kelas XII (putra) Kecamatan Gapura.

Disamping itu diharapkan dapat membantu melengkapi bekal nanti dalam melaksanakan tugas kesehariannya sebagai guru, sehingga mampu memberikan dorongan, bimbingan yang bersifat positif bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi peneliti didapatkan praktek bidang penelitian sehingga banyak informasi yang peneliti dapatkan untuk memperluas cakrawala pengetahuan dan menerapkan salah satu cabang pengetahuan dalam bidang pendidikan.

1) Bagi MA Al-Karimiyyah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wacana yang positif bagi kepala sekolah beserta jajarannya dalam membuat kebijakan yang berhubungan tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga lembaga sekolah maupun siswa saling memperhatikan kesehatan.

2) Bagi Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi kepustakaan STKIP PGRI Sumenep.