

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen paling penting. Ini berlaku untuk orang yang bukan atlet maupun atlet. Saat ini, banyak anak-anak tidak memperhatikan olahraga dan kondisi tubuhnya, sangat penting bagi siswa untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup agar mereka dapat melakukan aktivitas setiap hari seperti beraktivitas, berolahraga atau belajar tanpa ada rasa lelah. Sebagai manusia, kita membutuhkan kondisi tubuh yang sehat dan bugar agar kita dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Ada banyak cara untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, seperti memilih makanan yang kaya nutrisi, mendapatkan istirahat yang cukup, dan rutin berolahraga untuk meningkatkan fungsi tubuh. Menghindari gaya hidup yang tidak sehat juga dapat membantu dalam menjaga kondisi tubuh khususnya kebugaran jasmani diri kita agar tetap bugar dan sehat (Rousdyanto et al., 2021).

Indeks Massa Tubuh (IMT), Usia, jenis kelamin, gen, dan aktivitas fisik adalah beberapa faktor yang bisa memengaruhi kesehatan serta kebugaran seseorang. Jika, ingin tetap sehat, maka dengan cara melakukan olahraga secara teratur. Menurut Ekoparman & Widajadnja,(2018) dengan olahraga, maka dapat membantu menjaga kesehatan serta mencegah penyakit seperti osteoporosis , obesitas, kanker, diabetes tipe 2, penyakit jantung dan cedera. Suryadi & Rubiyatno,(2022) mengatakan bahwa berbagai jenis olahraga dapat dilakukan guna menambah peningkatan kebugaran masyarakat, seperti sepak bola, senam, voli, bulu tangkis, dan jalan pagi. Jika berolahraga tiga kali dalam seminggu, maka akan terlihat peningkatan tingkat kebugarannya. Salah satu cara untuk membantu anak-anak mengetahui dan meningkatkan kebugaran fisik mereka sehingga mereka dapat mengikuti segala aktivitas dan selalu bergerak adalah dengan berolahraga (Suryadi et al., 2021).

Masa remaja adalah periode pertumbuhan cepat yang ditandai dengan perubahan signifikan dalam bentuk tubuh, sehingga dapat memengaruhi aktifitas fisik dan respons olahraga. Selama masa ini, terjadi peningkatan ukuran tulang

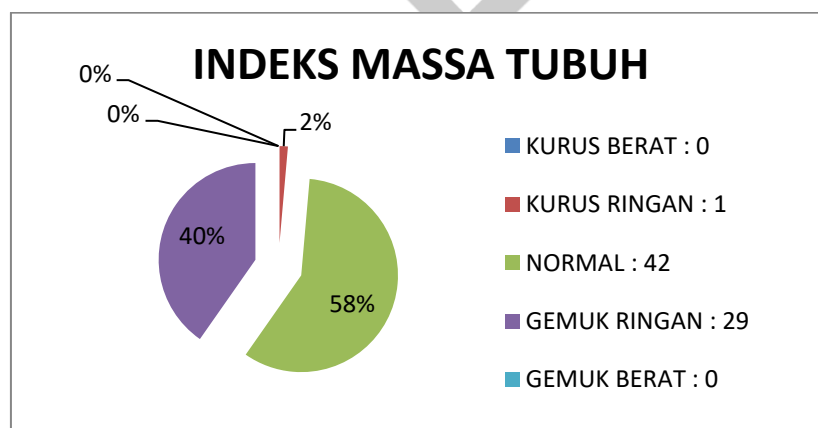
dan massa otot, serta perubahan dalam ukuran dan distribusi lemak tubuh. Status gizi dan jumlah lemak tubuh berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran fisik yang berhubungan dengan struktur tubuh. Struktur tubuh menggambarkan proporsi lipid atau lemak, otot, jaringan lainnya pada tubuh seseorang yang secara keseluruhan menentukan berat badan total, dan tulang. Berdasarkan hal tersebut komposisi tubuh dapat digunakan sebagai indikator untuk mengukur tingkat kebugaran fisik seseorang. kebugaran badan dapat dilihat berdasar pada status gizi mereka, yang dapat dilihat dari Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT mengukur jumlah lemak dalam tubuh berdasarkan hubungan dari berat badan maupun tinggi badan individu. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa senam aerobik mempunyai dampak positif yaitu lebih signifikan dan besar pada tingkat kebugaran fisik *mix impact* (Miqdaddiati et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menggunakan teknik cluster sampling pada siswa dan menemukan siswa sebanyak 68% mengalami kurang gizi dilihat dari Indeks Massa Tubuh (IMT), 18% IMT normal, serta hanya 14% yang memiliki IMT di atas normal (Nurcahyo, 2018). Pada penelitian yang dilakukan oleh Suryadi & Rubiyatno, (2022). Penelitian *cross sectional* pada 42 siswa remaja memberikan kesimpulan, jika remaja memiliki lemak tubuh dengan skala persentase tinggi, maka lebih mempunyai skala kebugaran jasmani rendah, berdasarkan fakta orang yang mempunyai tubuh gemuk akan memerlukan lebih banyak energi untuk bergerak karena harus membawa beban tubuh berlebih, dibanding dengan orang bertubuh ideal. (Pemi Aprianto & Nurwahyuni, 2021).

Sebelumnya peneliti sudah melakukan pra penelitian di SMAN 1 Baureno selama kurang lebih satu bulan. Peneliti tertarik untuk melakukan pengukuran indeks masa tubuh pada siswa kelas X dikarenakan di SMAN 1 Baureno belum pernah ada pengukuran mengenai Indeks Masa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani, dari banyaknya peserta didik kelas lain peneliti fokus terhadap siswa kelas X3 dan X6 yang memiliki tingkat kebugaran kurang, pada saat pelaksanaan pembelajaran PJOK sering kali siswa siswi mengeluh karena kelelahan dan kecapean. Setelah melakukan pra penelitian tersebut, mendapatkan hasil pengamatan bahwasannya beberapa Siswa yang melewati sarapan sebelum

pergi ke sekolah cenderung terlihat kurang antusias. Mereka sering kali melewatkan sarapan dan hanya makan saat istirahat sekolah, dengan banyak memilih makanan instan, berlemak jenuh dan gula tinggi, rendah serat dan nutrisi, serta dikonsumsi dengan porsi besar yang tinggi akan kalori. Jika, melakukan kebiasaan makan tersebut, maka dapat memiliki efek buruk pada tubuh, seperti obesitas. Obesitas dapat memengaruhi massa tubuh, jika hal tersebut tidak diimbangi olahraga yang teratur. Penelitian selanjutnya, harus dilakukan mengenai pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa terhadap skala kebugaran jasmani mereka karena kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dan kecenderungan bahwa berat badan meningkat. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat menarik kesimpulan bahwa penelitian ini dilakukan untuk memahami dan mengetahui apakah Indeks Masa Tubuh (IMT) memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani.

Penelitian ini akan menggunakan studi kasus dan data yang nyata untuk pengambilan sampel, berupa beberapa kriteria sampling seperti jenis kelamin, umur, kriteria eligibilitas dan data yang dipakai pada penelitian berupa Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dihitung berdasarkan tinggi badan (m<sup>2</sup>), tingkat kebugaran dan berat badan (kg). Dengan demikian, maka Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran mereka. Dengan menggunakan aplikasi SIPGAR terhadap peserta didik kelas X SMAN 1 Baureno, penelitian ini mempunyai tujuan mengumpulkan serta memberikan data mengenai korelasi Indeks Masa Tubuh (IMT) dan tingkat kebugaran jasmani.



**Gambar 1.1 Diagram presentase IMT (Hambali & Suwandar, 2020)**

Berdasarkan diagram diatas didapatkan presentase hasil dari 72 siswa kelas X3 dan X6 di SMAN 1 Baureno dengan kategori, Kurus berat 0% tidak ada siswa yang terdeteksi kurus berat, Kurus Ringan 3% bahwa ada 1 siswa kategori kurus ringan, Normal 58% siswa kategori normal sebanyak 42 anak, Kelebihan berat badan 40% siswa kategori gemuk ringan sebanyak 29 anak, dan kelebihan berat badan berat 0% tidak ada siswa kategori kelebihan berat badan berat.

Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani, peneliti menggunakan sebuah software Informasi Kebugaran (SIPGAR) dapat diakses secara langsung oleh pengguna smartphone Android dengan mengunduhnya software tersebut di Playstore, di mana SIPGAR adalah aplikasi untuk mencatat pemeriksaan kondisi fisik yang dilaksanakan dalam batas waktu tertentu. Salah satu metode pengukuran kebugaran jasmani adalah metode Rockport. Metode ini menghitung waktu yang diperlukan seseorang untuk menyelesaikan lintasan 1600 meter. Rockport merupakan pengukuran kebugaran jasmani, yang merupakan faktor penting dalam tingkat kebugaran seseorang. Aplikasi Sistem Informasi Kebugaran (SIPGAR) dapat digunakan untuk pengukuran kebugaran secara mandiri untuk menghitung Indeks Masa Tubuh (IMT), melakukan pemeriksaan kesehatan, sebelum melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, memperlihatkan grafik serta data dari hasil pengukuran kebugaran, dan memberikan saran tentang latihan dan program kebugaran. kebugaran jasmani tersebut diukur memakai software Sistem Informasi Kebugaran (SIPGAR) dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. dimulai dari pemanasan dan dilanjut berjalan maupun berlari disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing, jarak tempuh kurang lebih 1,6 km diukur secara impulsif memakai *Global Positioning System* (GPS) yang terkoneksi ke software SIPGAR pada handphone atau smartphone (Pranata et al., 2022).

Pengukuran kebugaran jasmani adalah cara untuk mengetahui ketahanan serta kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas fisik dengan jangka yang lama. Tes lapangan 1,6 km metode Rockport dilakukan dengan menggunakan aplikasi Sipgar dan melibatkan berlari atau jalan sejauh yang mereka bisa di lapangan (Setiakarnawijaya et al., 2023).

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang penulis sampaikan, maka rumusan masalah sebagai berikut; “Apakah ada hubungan indeks masa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SIPGAR pada siswa kelas X di SMAN 1 Baureno?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Menurut rumusan masalah diatas, maka tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada korelasi Indeks Masa Tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani menggunakan aplikasi SIPGAR pada siswa kelas X di SMAN 1 Baureno.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan pengetahuan baru mengenai “kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Baureno”
- b. Sebagai bahan tambahan penelitian selanjutnya

### 2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat untuk peserta didik / siswa

Mendapatkan pengalaman baru, Mendapatkan ilmu baru tentang kebugaran jasmani, Mengetahui indeks masa tubuh dan Meningkatkan kebugaran jasmani.

- b. Manfaat bagi sekolah

Mengetahui kondisi kebugaran jasmani dengan aplikasi SIPGAR

UNUGIRI