

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk karakter seseorang. Dalam hal membentuk orang agar sesuai dengan norma sosial, pendidikan sangatlah penting. Karena itu, peran pemerintah dalam sistem pendidikan sangat serius. Sistem pendidikan yang kuat memiliki potensi untuk menjamin kelangsungan generasi masa depan yang berkaliber tinggi dan untuk meningkatkan kondisi lokal, negara bagian, dan nasional. Pendidikan formal, pendidikan nonformal, dan pendidikan informal merupakan bagian dari pendidikan yang dapat saling mendukung dan meningkatkan. Tiga jenjang pendidikan formal adalah sekolah dasar (SD), menengah (SMP dan SMA), dan perguruan tinggi (Universitas) (Wibowo 2013: 1).

Hanya dengan berinvestasi pada pertumbuhan sumber daya manusia kita dapat berharap untuk melihat potensi manusia secara penuh di masa depan, termasuk peningkatan kualitas. Modal manusia adalah aset yang paling penting, jadi ini sangat penting. Pendidik sangat penting untuk keberhasilan bangsa mana pun karena peran penting yang mereka mainkan dalam mempraktekkan pendidikan di kelas (Krissiyati, 2017). Anak merupakan bagian dari generasi muda yang berpotensi untuk meneruskan dan memajukan cita-cita perjuangan bangsa; mereka memainkan peran strategis; mereka memiliki kualitas dan sifat yang unik; dan mereka harus dirawat dan dilindungi.

Sesuai peraturan Dirjen Dikdas Kemendikbud Nomor: 07/D.D5/KK/2018, struktur kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)/Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) adalah dua jam. per minggu (90 menit) dengan 45 menit per pelajaran, dan hanya ada di kelas X dan XI, sedangkan keberadaan PJOK masih ditiadakan di kelas XII. Pendidikan Jasmani, Senam, dan Kebugaran (PJOK) memainkan peran penting di kelas karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk pembelajaran yang bermakna dan langsung melalui atletik. Tujuan PJOK bukan hanya untuk membuat atlet menjadi lebih baik, tetapi untuk membuat orang menjadi lebih baik secara keseluruhan. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai (Nurhasan et al., 2005 dalam Ramadhan 2016), membuka jalan bagi warga negara yang lebih bermoral di masa depan.

Tingkat kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting yang harus dijaga. Pelajar harus dapat menjaga kebugaran fisiknya melalui kombinasi olahraga teratur dan akses ke makanan berkualitas tinggi dan bergizi. Sebagian besar siswa tersebut kurang antusias, menguap, dan malas mengikuti pelajaran yang diberikan oleh guru di lapangan karena kurangnya asupan nutrisi atau makanan yang dibutuhkan tubuh saat melakukan aktivitas fisik di lapangan. Menjadi bugar secara fisik berarti Anda dapat melakukan aktivitas sehari-hari, bekerja secara produktif dan waspada, dan masih memiliki sisa energi untuk menikmati waktu senggang atau menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga.

Semua siswa harus memiliki kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur dan memiliki akses ke makanan yang bergizi dan seimbang. Sebagian besar siswa kurang bertenaga, menguap, dan malas memperhatikan penjelasan gurunya di lapangan karena kurang gizi. Dalam kesehariannya orang yang sehat jasmani merupakan orang yang tekun, waspada, dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, namun memiliki energi yang cukup untuk dinikmati di waktu senggang anda atau digunakan dalam keadaan darurat. Menurut Depdikbud (1997, dikutip dalam Puspitasari Rizky 2021), “Kesegaran jasmani adalah jenis pengabdian fungsional untuk menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu dengan baik atau memuaskan. Tingkat kebugaran fisik seseorang juga dapat dipengaruhi oleh pola makannya, kebiasaan merokoknya, dan tingkat aktivitas fisiknya secara teratur. Namun status gizi dan motivasi seseorang merupakan komponen terpenting dalam menentukan derajat kebugaran jasmani seseorang.

(Irianto 2006 dalam Fadli 2019) Status gizi merupakan keadaan seimbang yang dinyatakan dalam bentuk beberapa variabel, atau dapat dikatakan status gizi merupakan indikator baik buruknya persediaan makanan sehari-hari. Ketika tubuh memperoleh nutrisi yang cukup untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan intelektual, kemampuan kerja, dan kesehatan umum, status gizi dianggap optimal. Orang yang bergizi baik tampak aktif, gesit dan antusias dalam kegiatan sehari-hari dan pendidikan jasmani di sekolah. Akibatnya, kedua aspek tersebut dapat dianggap mempengaruhi proses belajar mengajar

pendidikan sekolah, karena anak tidak akan dapat melakukan kegiatan belajar tanpa didukung oleh status gizi dan kebugaran jasmani yang sesuai.

Setelah dilakukan observasi awal tidak ditemukan data dan hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik tidak diketahui di SD Muhammadiyah 5 Samarinda. Ketika sekolah tidak memiliki data tentang status gizi dan kesehatan fisik, sekolah tidak dapat mengembangkan program yang tepat untuk mengontrol pertumbuhan dan perkembangan siswa. Akibatnya, sekolah harus memelihara database yang komprehensif untuk menasihati anak-anaknya mencapai prestasi akademik dan nonakademik. Siswa sekolah dasar memiliki banyak aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Alhasil, kualitas fisik siswa sekolah dasar dirancang untuk membantu anak dengan meningkatkan aktivitas permainan, meningkatkan kegairahan (batin) anak, meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta meningkatkan kesehatan pribadi siswa (Wirnanti 2017).” Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani di SD Muhammadiyah 5 Samarinda”.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum ada data mengenai status gizi siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda
2. Belum ada data mengenai Kebugaran Jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda
3. Sekolah belum memiliki program kontrol Tingkat kebugaran jasmani di SD Muhammadiyah 5 Samarinda

4. Belum diketahui adanya hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda
5. Tingkat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada peneliti fokus terhadap status gizi dengan indikator penilaian berupa IMT yang berasal dari tinggi badan dan berat badan dengan kebugaran jasmani pada siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda.

D. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan batasan masalah yang telah diuraikan diatas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani?
2. Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui kondisi gizi siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda.
2. Mengetahui kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda.

3. Apa hubungan status gizi siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda dengan kebugaran jasmani?
4. Berapa besar hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda?

F. Manfaat Penelitian

1. Studi ini berpotensi menjadi referensi penting bagi penelitian lanjutan yang menginvestigasi korelasi antara status gizi dan tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah 5 Samarinda.
2. Penelitian ini memiliki implikasi positif bagi pendidik di SD Muhammadiyah 5 Samarinda, sebagai alternatif yang dapat digunakan dalam menyusun rencana pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak-anak.
3. Tujuan utama penelitian ini adalah memberikan pengetahuan kepada siswa tentang tingkat kebugaran jasmani dan status gizi mereka, dengan harapan hal ini akan mendorong mereka untuk secara konsisten terlibat dalam aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah.

Disampaikan rekomendasi khusus untuk SD Muhammadiyah 5 Samarinda menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang ideal dan status gizi yang memadai memiliki pengaruh yang baik terhadap keberhasilan belajar siswa. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah memperhatikan keadaan gizi anak-anak mereka serta tingkat aktivitas fisik mereka.