

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal. (E. Kosasih, 1985).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh tim pengembang *Sport Development Index* (SDI) tahun 2005 yang meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia menunjukkan tingkat kebugaran yang cenderung rendah. Hasilnya tidak ada kebugaran jasmani anak yang baik sekali (nol persen), baik hanya 5,66 persen, sedang 37,66 persen, kurang 45,97 persen, dan kurang sekali 10,71 persen. Demikian pula pada tahun 2006, SDI menyurvei kebugaran jasmani masyarakat Indonesia berusia 25–30 tahun. Hasilnya kategori baik sekali hanya 5,05 persen, baik 5,15 persen, sedang 13,55 persen, kurang 43,90 persen dan kurang sekali 37,40 persen (A. Maksum, 2016).

Kebugaran jasmani dipengaruhi banyak faktor, salah satunya adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2016). Sebagaimana yang dikemukakan bahwa di antara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah

tercapainya derajat kebugaran jasmani yang berpengaruh pada kemampuan siswa dalam melakukan kegiatan fisik dengan baik (B. Tarigan, 2008).

Tingkat Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Sulastri, 2015).

Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan (L. Indrawagita, 2009). Asupan energi yang cukup dari makanan berpengaruh pada produktifitas dan kebugaran seseorang khususnya pada anak sekolah (M. William 2002).

Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar adalah sebuah sekolah yang terletak kurang lebih 29,1 kilometer ke arah utara dari pusat pemerintahan Kabupaten Gianyar. Dari peninjauan di Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa diperoleh data bahwa dari 10 siswa SD Kelas IV dan V yang diambil secara acak dan diwawancarai diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa tidak biasa melakukan olahraga dan dari hasil wawancara dengan guru Penjaskes diperoleh informasi bahwa terdapat siswa kelas IV dan V yang kebugaran jasmaninya kurang baik, karena setiap diajak olahraga selalu tidak semangat dan cepat lelah dibandingkan temannya yang lain.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang Asupan Energi, Aktifitas Olahraga Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah di Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian yaitu bagaimanakah gambaran Asupan Energi, Aktivitas Olahraga Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah di Sekolah Dasar Negeri 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan energi, aktivitas olahraga dan kebugaran jasmani anak di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan asupan energi anak di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.
- b. Menentukan aktivitas olahraga anak 2 di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.
- c. Menentukan kebugaran fisik anak di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.
- d. Menganalisis kecendungan keterkaitan antara asupan energi, dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

- e. Menganalisis kecenderungan keterkaitan antara aktivitas olahraga dengan kebugaran fisik anak sekolah dasar di SD N 2 Kelusa Kecamatan Payangan Kabupaten Gianyar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumber kajian bagi pengembangan penelitian sejenis tentang tingkat konsumsi dan kebugaran fisik pada anak di sekolah dasar SD N 2 Kelusa sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil penelitian lanjutan tersebut.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian dapat memberikan gambaran sekaligus panduan bagi masyarakat, khususnya anak SD dalam mengatur pola konsumsi makanan sumber energi dan kebugaran jasmani.