

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran yaitu genetik, usia, jenis kelamin, nutrisi, dan rokok.

Perkembangan teknologi yang begitu pesat menuntut perubahan disegala bidang yang terkadang dapat menimbulkan permasalahan. Dari sekian bentuk kemajuan yang dicapai telah menawarkan berbagai bentuk kemudahan dan kenyamanan, namun disisi lain, hal itu merupakan sarana yang menimbulkan kerugian.

Dalam perkembangannya, dunia teknologi juga merambah pada dunia anak. Segala bentuk permainan anak, seperti *videogames*, *game wacth*, sampai dunia tontonan televisi yang dipenuhi dengan film-film kartun. Sayangnya, segala bentuk permainan maupun hiburan yang dimunculkan, sebagian besar hanya menjadikan anak cenderung pasif secara fisik.

Pola hidup yang kurang gerak (*sedentary lifestyle*) seperti berlama – lama menonton TV dan video, bermain *play station*, dialami dua per tiga anak terutama di negara – negara yang berkembang (Mutohir and Maksum, 2007). Bila dibandingkan, orang yang tidak pernah beraktivitas fisik seseorang yang rutin olahraga dapat

bergerak dan bekerja dalam waktu yang lama tanpa merasakan lelah yang berarti (tidak mudah lelah) (Wiarso, 2015).

Perkembangan teknologi di zaman sekarang ini yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis yang diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Hal ini tentu banyak mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas gerak, dan memungkinkan terjadinya obesitas. Menurut Survei Departemen Kesehatan (1989:1), sebanyak 0,77% anak mengalami obesitas. Pada 1992 meningkat menjadi 1,26% dan 4,58% pada 1999.

Penelitian Sahari (1997) pada anak-anak usia 6-12 tahun menunjukkan bahwa 41,5 % anak memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sedangkan 41,1% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali.

Di Indonesia pada Undang – Undang no 36 tahun 2009 tentang kesehatan menjelaskan bahwa upaya kesehatan olahraga ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatkan prestasi belajar, kerja, dan olahraga. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia oleh Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga pada tahun 2011 membuat slogan “Beraktivitas fisik agar sehat dan bugar”.

Tingkat kebugaran dapat ditingkatkan dengan latihan fisik. Latihan fisik merupakan salah satu kategori aktivitas fisik yang bersifat terstruktur, terencana dan dapat meningkatkan/ menjaga kebugaran tubuh (Caspersen *et al.*, 1985). Salah satu contohnya yaitu latihan aerobik. Latihan aerobik ialah aktivitas olahraga secara terukur dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus yang

menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar *et al.*, 2015). Latihan aerobik, melibatkan peningkatan pulsasi dan frekuensi nafas. Berjalan, berenang, berlari maupun bersepeda termasuk dalam golongan latihan aerobik (AHA, 2018).

Berjalan merupakan salah satu golongan latihan aerobik. Berjalan adalah sebuah bentuk lokomosi dimana pusat gravitasi badan bergantian pada sisi kanan dan sisi kiri maupun sebaliknya. Selama masa itu, setidaknya salah satu kaki menyentuh lantai dan pada suatu fase singkat kedua kaki menyentuh lantai (Boulic, 2012). Dengan berjalan kaki secara teratur akan meningkatkan dan mempertahankan kebugaran (Iknoian, 1996:6).

Tes berjalan adalah tes yang biasa digunakan untuk memperkirakan kapasitas fungsional pada pasien penyakit kronik termasuk penyakit paru. Pada pasien penyakit kronik biasanya dilakukan tes dengan metode tes berjalan *6 minute walk test*, dan kebanyakan dilakukan pada lansia.

Hasil dari penelitian Sulistiono (2014) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang terdiri atas 5 item tes, yaitu: 1) lari cepat; 2) gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh; 3) baring duduk; 4) lompat tegak; dan 5) lari sedang.

Sejauh ini belum ada yang meneliti pada anak yang sehat dengan metode *2 minute walk test*. Oleh karena itu, peneliti berminat untuk melakukan penelitian

mengenai tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya, dengan metode *2 minute walk test*.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kebugaran berdasarkan umur pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya.
2. Mengetahui tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan informasi dan pengetahuan mengenai tingkat kebugaran pada siswa SD Negeri Mojo VI Surabaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Menjadi sumber data terbaru mengenai tingkat kebugaran pada anak.