

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Namun dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Masalah yang sering timbul terutama dalam pemberian makanan yang bergizi dan berimbang yang tidak benar dan menyimpang. Bukan hanya itu saja, terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif (Kuswari, 2016).

Perilaku aktifitas fisik di Indonesia yang dikategorikan aktif tertinggi di Provinsi Bali (85,8%) dan terendah di DKI Jakarta (55,8%) Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional (PPKJKPN) 2010 melakukan tes kebugaran jasmani yang dilakukan di 17 provinsi dari SD sampai SMA/SMK dengan subjek 12.240 siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya 17%, sedang 38% dan kurang 45% (Kemenkes, 2013).

Berbagai bentuk aktivitas fisik dapat dilakukan yaitu salah satunya dengan olahraga. Olahraga adalah merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan secara teratur dan juga terencana yang dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu jenis olahraga dilihat dari tujuan yang hendak dicapai yaitu olahraga kesehatan yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Berbagai macam olahraga kesehatan yang dapat dilakukan diantaranya bersepeda, berlari, berenang, mendayung, senam dan berbagai macam olahraga lainnya (Kuswari, 2015).

Olahraga aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus-menerus ketika kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi oleh tubuh. Olahraga aerobik terbagi tiga yaitu olahraga dengan naik-turunnya denyut

nadi yang relatif stabil seperti berjalan kaki, *jogging*, lari, bersepeda; olahraga dengan naik-turunnya nadi berlangsung secara bertahap seperti berenang, senam dan dansa; olahraga dengan naik-turunnya denyut nadi secara mendadak seperti olahraga permainan sepak bola, basket, voli, tenis. Olahraga anaerobik adalah olahraga yang kebutuhan oksigennya tidak dapat sepenuhnya dipenuhi oleh tubuh. Contoh olahraga anaerobik adalah angkat besi dan lari cepat 100 meter (*sprint*). Olahraga disebut terukur jika olahraga dilakukan dengan mengukur denyut nadi latihan. Meningkatkan daya tahan tubuh, denyut nadi latihan harus mencapai 70% - 85% denyut nadi maksimal (220/umur). Membakar lemak dengan olahraga intensitas latihan yang lebih ringan maka denut nadi latihan harus mencapai nilai antara 60% - 70% denyut nadi maksimal (Depkes, 2006)

Olahraga dengan intensitas menengah seperti *jogging*, *gymnastic*, dan bersepeda setengah energi untuk aktivitasnya berasal dari glikogen otot dan setengahnya berasal dari glukosa darah dan asam lemak. Metabolisme aerobik adalah transfer penggunaan energi melalui fosforilasi oksidatif pada rantai pernafasan dengan adanya oksigen. Selain intensitas latihan, durasi latihan menentukan energi yang digunakan selama latihan (Chrisly, 2015).

Senam adalah olahraga dengan gerakan-gerakan latihan secara sistematis dan dirangkai secara keseluruhan. Senam sebagai suatu latihan tubuh yang terpilih, dilakukan secara sadar dan tersusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental (Prayogo, 2013).

Senam Irama suatu aktifitas fisik yang disusun secara sistematis. Senam irama sangat menarik dipelajari karena mengandung unsur gerakan yang sangat indah dengan diiringi musik. Melakukan gerakan dalam senam irama diperlukan kelenturan, keseimbangan dan ketepatan dengan irama. Senam irama merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerakan yang terkoordinasi pada anak. Latihan senam irama merupakan latihan yang paling sederhana, murah, dan mudah untuk dilaksanakan. Pelaksanaan latihan senam irama

tersebut selain tidak menggunakan peralatan yang banyak dan tempat yang luas juga bisa dilakukan secara berkelompok maupun sendiri (Syah, 2014).

Senam irama ini akan terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang bermakna dalam aktivitas fisik. Penggunaan irama yang ceria pada senam ini akan menimbulkan sebuah perasaan senang dan anak menjadi lebih semangat. Senam Irama sebagai program peningkatan kebugaran jasmani siswa memiliki keunggulan-keunggulan khusus bila dibandingkan dengan kegiatan olahraga lainnya. Pentingnya kebugaran jasmani dimiliki setiap orang, terlebih utama bagi siswa antara lain dapat meningkatkan organ tubuh, sportivitas, semangat kompetisi (Prayogo, 2013).

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah (Janah, 2017).

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi, dan daya tahan dengan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta cadangan energi yang tersisa masih mampu untuk menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelenturan dan posisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, komposisi tubuh (Kuswari, 2015).

Massa lemak tubuh dan massa tubuh tanpa lemak yang mengindikasikan kesehatan, kemampuan dan kebugaran individu. Penelitian

tentang komposisi tubuh telah mengajukan berbagai indeks untuk mengetahui faktor komposisi tubuh yang berdampak pada kesehatan (Islami, 2016).

Menurut Riskesdas 2010, prevalensi status gizi menurut IMT/U anak usia 6-12 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah 3.5% sangat kurus, 6.7% kurus, 81.4% normal, dan 8.5% gemuk. Sedangkan, menurut hasil *Sport Development Index* tahun 2005 meneliti kebugaran pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia. Hasilnya untuk kategori baik sekali 0%, baik 5,66%, sedang 37,66%, kurang 45,97%, kurang sekali 10,71%. Selain itu pola hidup sedentary dialami sekitar lebih dari separuh anak di dunia terutama di negara-negara yang sedang berkembang (Kuswari, 2016).

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan (*intake*) dan kebutuhan (*requirement*) zat gizi untuk berbagai proses biologis tubuh. Status gizi yang dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh mempunyai hubungan yang negative dengan tingkat kebugaran, yang berarti semakin tinggi nilai IMT maka semakin rendah skor tes kebugaran tubuhnya (Setiowati, 2014).

Penelitian juga sejalan yang dilakukan *Betty (2013)* menunjukkan bahwa senam menghasilkan peningkatan kebugaran siswa putri kelas VII SMP Kartika XII Magelang. Pada Penelitian ini juga dilakukan *Kunarti (2013)* menunjukkan bahwa latihan senam irama dua kali seminggu selama 24 kali berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani secara bermakna. Penelitian (Fitri, Mulyani, & Fitrianiingsih, 2016) menunjukkan bahwa pemberian latihan fisik berpengaruh terhadap kebugaran ($p=0000$), IMT ($p=0,000$) dan tekanan darah ($p=0,000$).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang “Pengaruh Senam Irama dengan lagu Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kebugaran pada anak sekolah di SD Negeri 08 Kebon Jeruk Jakarta Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Aktivitas jasmani olahraga masih kurang
2. Belum diketahuinya pengaruh senam terhadap tingkat kebugaran pada anak sekolah di SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.
- 3.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis hanya akan membatasi satu masalah saja yang nantinya akan digunakan dalam penelitian serta akan dikaji secara mendalam. Masalah tersebut adalah pengaruh senam irama terhadap tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah di SDN Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh senam terhadap tingkat kebugaran pada anak sekolah di SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat?”

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui pengaruh senam irama lagu gizi seimbang terhadap kebugaran pada anak sekolah di SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) siswa SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta
 - b. Mengidentifikasi status gizi (IMT/U) anak sekolah SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat
 - c. Mengidentifikasi Status gizi (Bodyfat persen lemak tubuh) pada siswa siswi SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat

- d. Mengidentifikasi tingkat kebugaran pada siswa siswi SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.
- e. Menganalisis Pengaruh senam terhadap tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Hasil Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber acuan bagi peneliti yang relavan pada masa yang akan datang.
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk mengevaluasi tentang pengaruhnya senam terhadap tingkat kebugaran. Menganalisis Pengaruh senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada remaja siswa siswi SD Negeri Kebon Jeruk 08 Jakarta Barat.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai kebugaran terutama senam gizi seimbang pada anak sekolah.

b. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini siswa dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui aktivitas senam yang ada disekolah.

c. Bagi Pelatih

Memberikan masukan agar meningkatkan dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani anak sekolah.

G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait gerak senam terhadap peningkatan tingkat kebugaran pada siswa SMP :

Tabel 1. Keterbaruan Penelitian

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
1.	Fathirina Sientia (2012)	Menganalisis perubahan berat badan pada peserta senam sebelum dan setelah mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di klub kebugaran	<i>Pre Post Test Group Design</i>	Sampel yang digunakan 20 sampel	Terdapat perubahan berat badan bermakna ($p=0,000$) pada peserta senam aerobik sebelum dan setelah mengikuti latihan senam aerobik selama 12 minggu di klub kebugaran rerata berat badan awal peserta $59,8 \pm 9,29$ dan rerata berat badan akhir peserta $56,9 \pm 8,2$
2.	Roudhotul Janah (2011)	Mengidentifikasi seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra 10-12	<i>Deskriptif kuantitatif</i>	Sampel yang digunakan 29 sampel	Hasil presentasi tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Lidah Wetan IV/566 Surabaya termasuk dalam kategori baik sekali 20,69 %, kategori baik 48,28%, kategori

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
		tahun di SDN Lidah wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya			sedang 1,24%, kategori kurang 10,43% dan yang termasuk kategori kurang sekali sebanyak 3,45%
3.	Akram Monazamnezhad (2015)	Mengetahui pengaruh latihan menari aerobik terhadap profil lipid serum pada wanita dengan RRMS (kambuhan penyisipan <i>multiple sclerosis</i>).	<i>Metode pre dan post experimen</i>	Sampel yang digunakan 15 sampel kelompok perlakuan dan 13 sampel kelompok kontrol	pengaruh positif latihan tari aerobik reguler terhadap perubahan profil lipid dan parameter komposisi tubuh pada pasien wanita dengan RRMS
4.	Herianto (2012)	Mengetahui pengaruh Body Mass Index, jenis kelamin, dan aktivitas fisik terhadap kebugaran	<i>Pre dan post experimen</i>	Sampel yang digunakan 20 sampel perempuan dan 27 sampel laki-laki	1. Faktor jenis kelamin sangat berpengaruh pada variasi tingkat kebugaran aerobik mahasiswa JTMI (pada metode <i>skinfold</i> , sepeda <i>Astrand</i> , <i>Hardvard Step Test</i> , dan BMI). Faktor BMI berpengaruh pada tingkat

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
		aerobik			<p>kebugaran aerobik mahasiswa JTMI (pada metode sepeda <i>Astrand</i>). Faktor level aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran arobik mahasiswa JTMI UGM.</p> <p>2. Faktor jenis kelamin memiliki korelasi positif paling kuat dengan tingkat kebugaran aerobik melalui pengujian BMI ($r_s = 0,883$). Laki-laki dapat mencapai VO_2max yang lebih tinggi daripada perempuan. Sementara itu, faktor BMI berbanding terbalik dengan perolehan VO_2max (pada metode sepeda <i>Astrand</i> adalah $r_s = -0,667$). Semakin besar nilai BMI, maka semakin rendah VO_2max yang diperoleh.</p> <p>3. Hasil rata-rata VO_2max (dalam $ml.kg^{-1}.min^{-1}$) yang dicapai dari masing-masing metode yaitu pada</p>

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
					laki-laki untuk metode sepeda <i>Astrand</i> = 53,24±7,82, <i>treadmill</i> = 38,43±9,05, BMI= 44,85±3,45, <i>skinfold</i> = 42,49±3,38. Untuk perempuan, metode sepeda <i>Astrand</i> = 47,86±8,59, <i>treadmill</i> = 34,1±5,73, BMI = 34,25±2,46, <i>skinfold</i> = 34,63±2,51, sehingga metode paling efektif ditinjau dari keoptimalan subyek mencapai VO2max adalah metode <i>Astrand</i> dengan rata-rata pencapaian tertinggi.
5.	Rachmad Dwi (2015)	Mengetahui pengaruh senam lansia dengan kebugaran serta indeks massa tubuh.	Pre-test and Post-test one Group Design	Sampel yang digunakan 43 sampel	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kebugaran lansia. Hal ini dapat dilihat pada hasil yang menunjukkan perbedaan rata-rata antara diperoleh <i>t</i> -counted sebesar 3,943 dan nilai <i>t</i> -tabel dengan tingkat signifikansi 0,05 dan <i>df</i> = 19 adalah 2,093. Berdasarkan nilai <i>t</i> hitung masing-masing indikator menunjukkan

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
					bahwa lansia tidak senantiasa memiliki indikator berpengaruh terhadap indeks massa tubuh (IMT), sedangkan pengaruh indikator olah raga lansia yang dominan.
6.	Husnul Khatimah (2015)	Mengetahui senam meningkatkan kebugaran dan mengetahui apakah senam dapat menurunkan lemak tubuh	<i>One Group Pretest Posttest Design</i>	Sampel yang digunakan 13 sampel	Menunjukkan bahwa senam dapat meningkatkan kebugaran jasmani akan tetapi tidak menurunkan lemak tubuh secara signifikan.
7.	Tri Ulan (2013)	Mengetahui latihan senam irama terhadap tingkat kebugaran jasmani	Metode eksperimen	Sampel yang digunakan 30 sampel eksperimen dan 30 sampel kelompok control	Hasil perhitungan dan analisis data bahwa latihan senam irama dua kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani secara bermakna .
8.	(Santos Silva, Petroski, & Pelegrini, 2014)	Mengevaluasi pengaruh program latihan fisik	Metode Eksperimen	Sampel yang digunakan 23 sampel eksperimen dan	Program latihan Berlangsung 12 minggu Setelah intervensi, penurunan ketebalan <i>trisept skinfold</i> , persen badan Lemak dan massa

No	Nama dan Tahun Penelitian	Tujuan Penelitian	Desain	Sampel	Hasil Penelitian
		aerobik tanpa Intervensi diet ditentukan dengan kadar laktat darah pada komposisi tubuh dan profil lipid Remaja yang kelebihan berat badan.		13 sampel kelompok kontrol	lemak dan peningkatan profil lemak dan lipid bebas lemak (HDL-c) diamati di Kelompok eksperimen ($p < 0,05$).

