

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penjas, atau pendidikan jasmani, adalah bagian penting dari pendidikan dasar dan bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran, pengetahuan olahraga, dan sikap sosial dan emosional siswa. Dalam kenyataannya, kesehatan dan kondisi fisik siswa sangat memengaruhi prestasi mereka dalam pendidikan jasmani. Salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik anak adalah konsumsi makanan yang cukup. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang berkontribusi terhadap pengembangan peserta didik secara holistik. PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, kemampuan penalaran, kestabilan emosi, serta pembentukan nilai-nilai moral. Di samping itu, PJOK juga berfungsi menanamkan perilaku hidup sehat dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Pencapaian tujuan tersebut dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dan berkesinambungan dalam rangka mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. (Supriyadi, 2018a)

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kisaran Indeks Massa Tubuh (IMT) bagi peserta didik SMA dan SMK berada pada rentang 18,5–25,0 kg/m². Berdasarkan klasifikasi tersebut, status IMT siswa SMA dan SMK di Indonesia secara umum dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu kurus

dengan nilai IMT $<18,5 \text{ kg/m}^2$, normal pada rentang $18,5\text{--}25,0 \text{ kg/m}^2$, berat badan lebih pada rentang $25,1\text{--}27,0 \text{ kg/m}^2$, serta obesitas apabila nilai IMT melebihi $27,0 \text{ kg/m}^2$. Oleh karena itu, remaja yang menempuh pendidikan di tingkat SMA dinyatakan memiliki status gizi normal apabila nilai IMT yang dimilikinya berada dalam kisaran $18,5\text{--}25,0 \text{ kg/m}^2$. Banyak faktor internal, seperti kondisi fisik dan psikologis siswa, dan faktor eksternal, seperti fasilitas sekolah, metode pembelajaran, dan dukungan keluarga dan sekolah, memengaruhi keberhasilan pembelajaran PJOK. Di antara faktor internal yang penting, status gizi siswa adalah salah satu yang paling penting dan berhubungan erat dengan keberhasilan pembelajaran PJOK. Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditentukan oleh jumlah nutrisi dan energi yang diperoleh dari makanan dengan efek fisik yang dapat diukur.(Kanah, 2020)

Perkembangan otak dan pertumbuhan fisik yang baik membutuhkan gizi yang baik.(Khalid et al., 2022) Ketika mendapatkan gizi yang baik, peserta didik memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan belajar, seperti belajar penjasorkes, untuk mencapai tujuan pembelajaran.(Agung Cahyadi et al., 2023) Ketika terjadi gizi buruk yang menyebabkan kelainan otak memiliki dampak, salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif yang memengaruhi kemampuan belajar.(Fauzan et al., 2021) Status gizi terdiri dari empat kategori: gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Status gizi baik, atau status gizi optimal, adalah ketika tubuh memanfaatkan zat gizi secara efisien untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara keseluruhan pada tingkat yang ideal.(Puspita et al., 2024)

Salah satu indikator status gizi yang paling umum digunakan dalam penelitian pendidikan dan kesehatan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang merupakan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan yang dikurangi dengan proporsi tubuh. IMT sering digunakan untuk mengategorikan seseorang ke dalam kelompok undefisien atau buruk. Pengukuran status gizi (IMT) memengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang. Oleh karena itu, asupan gizi harus seimbang dan bergizi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sehingga remaja SMA dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal tanpa menghentikan pertumbuhan mereka, mereka memerlukan kebugaran fisik yang baik. (Rijal & Winarno, 2025, 2025)

Selain itu, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa guru PJOK menghadapi kesulitan dalam memberikan intervensi yang efektif untuk siswa dengan IMT ekstrem (sangat rendah atau sangat tinggi). Selain itu, status gizi siswa berdampak langsung pada hasil belajar PJOK mereka pada siswa di SMA negeri kelas 11 di wilayah administratif seperti Bekasi Utara, yang masih langka dan tidak mencukupi untuk memahami kompleksitas situasi lokal. Selain itu, masalah utama dalam bidang ini adalah bagaimana mengukur status gizi siswa secara valid dan akurat (misalnya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh atau IMT menurut umur) dan bagaimana mengaitkannya secara kuantitatif dengan hasil belajar PJOK siswa, yang dapat diukur melalui nilai akademik. Salah satu metode yang paling umum digunakan untuk mengetahui apakah seseorang kelebihan berat badan atau mungkin mengalami masalah kesehatan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dengan membagi berat badan dalam kg dengan kuadrat tinggi dalam

meter.(Wiranata & Inayah, 2020) Indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m²). (Niswatin, 2021)

Penetapan SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 14 Bekasi, dan SMA Negeri 20 Bekasi sebagai lokasi penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik sekolah dan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Ketiga sekolah tersebut berlokasi di Kecamatan Bekasi Utara dan memiliki populasi siswa yang cukup representatif. Selain itu, sekolah-sekolah tersebut berada di kawasan perkotaan dengan tingkat perkembangan yang tinggi dan kondisi sosial masyarakat yang heterogen. Dinamika perkembangan wilayah perkotaan dapat memengaruhi gaya hidup remaja, khususnya terkait pola konsumsi makanan dan tingkat aktivitas fisik. Perbedaan pola hidup tersebut berpotensi menyebabkan variasi status gizi siswa yang diduga memiliki hubungan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa belum ada konsensus ilmiah yang kuat tentang hubungan langsung antara IMT dan hasil belajar PJOK, khususnya pada siswa SMA. Untuk mengevaluasi hubungan ini, penelitian kuantitatif yang lebih mendalam diperlukan di wilayah tertentu, seperti Kecamatan Bekasi Utara. Wilayah-wilayah ini memiliki karakteristik demografis, budaya, dan kondisi sekolah yang mungkin berbeda dari studi sebelumnya. Berdasarkan latar belakang dan uraian yang telah dikemukakan, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang diteliti. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan judul “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar

Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran ilmiah yang dapat digunakan untuk memperbaiki pendidikan dan kesehatan siswa di sekolah.

B. Batasan Masalah dan Batasan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian pada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan, penulis merasa perlu membatasi lingkup topik penelitian ini. Ini dilakukan agar mereka dapat mendapatkan gambaran dan hasil yang lebih jelas. Selain itu, langkah ini dimaksudkan untuk membuat proses penelitian lebih mudah.

Ruang lingkup penelitian dibatasi pada hal-hal berikut untuk menjaga fokus dan mencapai tujuan:

- a. Penelitian ini dilakukan siswa kelas XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara pada tahun ajaran tertentu, seperti tahun ajaran 2024/2025. Oleh karena itu, hasilnya tidak mewakili seluruh jenjang kelas di XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara, atau sekolah mana pun lainnya.
- b. Untuk mengevaluasi status gizi siswa, data antropometri seperti berat badan dan tinggi badan mereka dikumpulkan. Data ini kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).
- c. Hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dianalisis adalah nilai yang diterima siswa dalam mata pelajaran

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selama semester tertentu. Nilai ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

2. Rumusan Masalah

Setelah memahami latar belakang masalah skripsi ini, dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil belajar mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara?

C. Tujuan Penelitian

Dengan mempertimbangkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini sebagai berikut: Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat teoritis dan praktis untuk hal-hal berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Meningkatkan pengetahuan pendidikan, terutama tentang hubungan antara hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau status gizi
 - b. Kontribusi terhadap pengembangan penelitian ilmiah tentang pendidikan jasmani dan kesehatan anak usia sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya: Ini akan menjadi referensi awal untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai variabel yang memengaruhi hasil belajar siswa, terutama dalam hal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau status gizi
- b. Untuk sekolah (SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara): untuk digunakan sebagai alat evaluasi dan pertimbangan saat merancang program yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi siswa dan membuat pembelajaran Penjas lebih efisien dan sesuai dengan kondisi fisik siswa.
- c. Bagi Guru Penjas: Memberikan pemahaman tentang pentingnya mempertimbangkan status gizi siswa sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi hasil belajar mereka dalam aktivitas jasmani.
- d. Bagi Orang Tua: Mereka harus memberi tahu anak-anak bahwa mendapatkan nutrisi yang seimbang sangat penting untuk hasil belajar mereka, terutama dalam hal fisik dan kebugaran jasmani.

E. Definisi Operasional

Untuk mencegah kebingungan selama penelitian, setiap variabel dibatasi dengan definisi operasional berikut:

1. Hubungan

Hubungan adalah jenis penelitian yang tidak melakukan perubahan atau manipulasi untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel X (keharmonisan keluarga) dan variabel Y (sikap disiplin).(Endriani, 2017)

2. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Salah satu cara untuk mengetahui seberapa baik gizi seseorang adalah dengan melihat indeks massa tubuhnya. Dikatakan tidak berisiko atau normal. (Fahmi, 2020) Indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan tinggi badan (m). (Niswatin, 2021)

Fokus penelitian ini adalah indeks massa tubuh kelas XI SMA Negeri Se-Kecamatan Bekasi Utara. Ini adalah populasi yang sedang berada pada tahap perkembangan remaja, saat kebutuhan gizi sangat penting untuk pertumbuhan fisik, metabolisme energi, performa motorik, dan kemampuan siswa untuk belajar, terutama PJOK. Kondisi kesehatan fisik siswa kelas XI SMA Negeri Se-Kecamatan Bekasi Utara diukur melalui pengukuran antropometri berbasis Indeks Massa Tubuh dikategorikan ke dalam kategori gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, atau obesitas sesuai standar WHO, dan dipelajari hubungannya dengan hasil belajar PJOK. Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditentukan oleh jumlah nutrisi dan energi yang diperoleh dari makanan dengan efek fisik yang dapat diukur.

3. Hasil belajar

Serangkaian pengalaman hasil belajar yang dialami siswa yang mencakup domain kognitif, afektif, dan psikomotorik dikenal sebagai hasil belajar. (Asriyanti & Janah, 2019) Penelitian ini menunjukkan tingkat pencapaian kompetensi siswa kelas XI pada pelajaran PJOK setelah mengikuti proses pembelajaran selama satu periode penilaian. Pencapaian kompetensi ini ditunjukkan dengan nilai pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang sesuai dengan kurikulum yang berlaku

di SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara. Nilai akhir mata pelajaran PJOK dalam rapor semester digunakan untuk mengukur hasil belajar.

4. Siswa kelas 11 SMA Negeri se- Kecamatan Bekasi Utara

Penelitian ini berfokus pada semua siswa yang secara resmi terdaftar sebagai peserta didik kelas 11 SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara pada tahun akademik 2025 - 2026. Yang menjadi populasi dan sampel penelitian.

5. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (PJOK)

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah jenis pendidikan yang menggunakan olahraga dan aktivitas fisik untuk meningkatkan dan memperbaiki kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang.(A'la, 2019) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran yang diajarkan di sekolah mulai dari tingkat dasar hingga menengah dan melibatkan aktivitas fisik dalam proses pembelajaran.(Juditya et al., 2022)

(PJOK) adalah jenis pelajaran yang mengutamakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat. PJOK sangat penting untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang dan berkontribusi pada perkembangan mereka.(Mochammad Haris, 2023) Pembelajaran PJOK adalah istilah yang mengacu pada aktivitas fisik. Ini dapat meningkatkan kebugaran, keterampilan gerak, pengetahuan, dan gaya hidup sehat. seperti yang dikatakan oleh.(Taqwim et al., 2020)