

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak remaja merupakan kelompok dengan jumlah presentasi cukup besar hampir 20% dari jumlah penduduk Indonesia. Menurut menkes usia remaja ini dianggap sebagai periode hidup yang paling sehat di mana terjadi pertumbuhan fisik, mental, kognitif, dan psikis. Hal ini menyebabkan permasalahan yang di alami remaja cukup kompleks termasuk dalam masalah kesehatan. Usia remaja rata-rata 10 sampai 18 tahun dan aktif dalam kegiatan sekolah (Kemenkes RI, 2018) .

Pada anak sekolah mereka memiliki aktivitas yang cukup banyak salah satunya olahraga Waktu yang produktif untuk melakukan olahraga adalah ketika pagi hari. Untuk memenuhi kebutuhan pagi hari mereka membutuhkan asupan energi dari sarapan (Angraini dan Damayanti 2017). Energi merupakan hasil dari pembakaran protein, karbohidrat, dan lemak yang terjadi di dalam tubuh. (Rinjani, 2013).

Menurut Gambaran pola makan berdasarkan data *Global School Healty tahun 2015* tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%)

Dari sarapan akan berdampak pada peningkatan kesehatan. Anak yang dalam keadaan sehat akan meningkatkan proses belajarnya juga akan

menunjukkan perkembangan peningkatan kualitas pendidikannya di sekolah dari segi kognitif dan prestasi belajar, seperti dalam kegiatan pelajaran olahraga yang bisa dilakukan dengan maksimal (Littlecott et al. 2015)

Sarapan yang baik dipagi hari akan memberikan energi sebesar 25% dan gizi sebesar 25 %. Waktu yang efektif untuk sarapan yaitu dari pukul 06.00 sampai dengan pukul 10.00 pagi (Angraini and Damayanti, 2017). Banyak siswa yang melewatkan sarapan dan kurang melakukan aktivitas fisik akan berpengaruh pada kesehatan jasmani. Terlebih pada remaja sangatlah berbeda di banding orang dewasa. Karena masa remaja memerlukan energi yang lebih besar untuk pertumbuhan. (Zakrzewski-fruer et al. 2018).

Apa bila kurangnya asupan energi akan berdampak pada fisiknya seperti kelelahan otot. Kelelahan otot terjadi ketika berkurangnya kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan dikarenakan oleh latihan. Anak-anak dan remaja memiliki tingkat kelelahan yang lebih rendah di bandingkan dengan orang dewasa dan memiliki waktu yang singkat untuk kembali pulih setelah olahraga (Äyrämö et al. - 2017).

Penulis merasa hal ini penting untuk melakukan penelitian pada kelas 2 pelajar di Sekolah SMPN 4 Gamping Yogyakarta. Dikarenakan kurangnya pemahaman anak-anak terhadap pentingnya mengonsumsi sarapan. Mengingat sarapan sangat baik manfaatnya bagi tubuh untuk beraktivitas terlebih dipagi hari saat berolahraga. Penilaian pada prestasi olahraga lari bertujuan untuk mengetahui kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan aktivitas. Tercapainya prestasi tersebut tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti

lari ini menggunakan mekanisme aerobik dimana energi yang didapat berasal dari pemecahan karbohidrat, protein dan lemak. Sehingga olahraga jenis ini sangat membutuhkan suplai gizi yang baik agar kesediaan sumber energi yang.

Kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya sarapan dan kebiasaan mengonsumsi sarapan menjadi salah satu faktor rendahnya nilai prestasi olahraga. Hal ini terjadi pada SMPN 4 Gamping Yogyakarta dimana masih banyak siswanya yang tidak sarapan sebelum mengikuti aktivitas disekolah dan masih rendahnya nilai prestasi olahraga disekolah dibandingkan dengan nilai sekolah menengah pertama di Yogyakarta.

Dari latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Sarapan Terhadap Prestasi Olahraga Lari 3000 Meter Pada Pelajar Kelas 2 Smp Negeri 4 Gamping Yogyakarta “

Alangkah lebih baiknya jika kita tetap memperhatikan makanan yang kita akan konsumsi, sebagaimana firman Allah pada surat : (Q.S An-Nahl ayat 114)

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ
 اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya : "makan makanlah yang halal lagi baik rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah" (Q.S An-Nahl ayat 114).

B. Perumusan Masalah

Sarapan merupakan asupan yang cukup baik untuk memenuhi dan menunjang prestasi olahraga. Berdasarkan latar belakang di atas penulis merumuskan permasalahan penelitian mengenai “Bagaimanakah sarapan terhadap peningkatan prestasi olahraga lari 3000 meter pada pelajar kelas 2 SMPN 4 Gamping Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini antara lain adalah :

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga lari 3000 meter pada pelajar SMP kelas 2.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui sarapan dapat meningkatkan capaian prestasi olahraga lari 3000 meter pada pelajar kelas 2.
- b. Mengetahui capaian prestasi olahraga lari 3000 meter pada pelajar kelas 2 yang tanpa sarapan.
- c. Mengetahui capaian perbedaan prestasi olahraga lari antara laki-laki dan perempuan pada kelas 2 yang tanpa sarapan dan dengan sarapan.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat praktis

a. Bagi anak sekolah

Membiasakan anak sekolah untuk melakukan sarapan pagi untuk menunjang prestasi olahraga di sekolah khususnya dibidang lari.

b. Bagi sekolah

Dapat memberikan edukasi terkait sarapan berdasarkan fakta yang dapat diterapkan atau membiasakan siswanya untuk sarapan. Sehingga dapat aktif dan berdampak pada peningkatan nilai siswa yang juga akan menaikkan akreditasi dari sekolah.

c. Bagi peneliti

Dapat mengetahui sarapan dapat meningkatkan prestasi olahraga lari 3000 meter.

2. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bias menjadi masukan dalam rangka mengembangkan ilmu dan pengetahuan dibidang Pendidikan dan fisiologi olahraga.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Perbedaan Kesegaran Jasmani Dilihat dari Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi	Keragaman jasmani, kebiasaan sarapan dan status gizi	cross sectional	Menggunakan variabel, sampel dan populasi yang berbeda	Sempel yang digunakan adalah pelajar SMP
2.	Hubungan antara asupan energi sarapan pagi dengan kebugaran jasmani siswi kelas vii di smp negeri 26 semarang tahun ajaran 2011/2012	Asupan energi sarapan pagi, kebugaran jasmani	Cross Sectional	Menggunakan variabel yang berbeda	Sempel yang digunakan adalah pelajar smp
3.	Physical Activity Duration but Not Energy Expenditure Differs between Daily and Intermittent Breakfast Consumption in Adolescent Girls: A Randomized Crossover Trial (Julia K Zakrzewski-Fruer, ¹ Emma K Wells, ¹ Natasha SG Crawford, ² Sahar MO Afeef, ² and Keith Tolfrey ² , 2018)	Durasi Aktivitas fisik, sarapan	Eksperimental	Lokasi penelitian, dan variabel	Menggunakan metode Eksperimental