

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Menurut Badan Pusat Statistik (2012), angka kematian menurut usia (AKMU) kematian yang kelompok usia di Indonesia adalah usia 45-49 tahun sebesar 70,24% artinya terdapat 70 kematian yang terjadi pada 1000 orang usia 45-49 tahun, karena sehat adalah nikmat karunia Allah SWT yang menjadi dasar dari segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum, serta kemampuan bergerak dan berpikir akan berkurangnya atau bahkan hilang bilamana kita tidak sehat. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization*, Sehat adalah sejahtera paripurna atau sejahtera seutuhnya, yaitu sejahtera jasmani, sejahtera rohani dan sejahtera sosial. Karena pada dasarnya manusia diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani yang keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh, mungkin keduanya dapat dipisahkan secara teoritik, tetapi dalam praktek kehidupan sulit dipisahkan. Manusia juga dituntut untuk dapat mencari, menjaga, dan mempertahankan jasmani dan rohani secara selaras dan seimbang.

Pada dasarnya semua manusia membutuhkan gerak beraktivitas atau bisa dibilang dengan berolahraga. Karena dengan bergerak adalah ciri kehidupan artinya tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tidak mampu bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, “Bergeraklah

untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup” karena dengan bergerak maka kita bisa disebut melakukan olahraga. *World Health Organization* menyatakan terjadinya peningkatan prevalensi obesitas diseluruh dunia dari tahun 1980 sampai 2014 merupakan penyebab dasar dari obesitas dan *overweight* adalah terjadi ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Peningkatan indeks massa tubuh merupakan faktor risiko utama terhadap penyakit yang berhubungan dengan kardiorespirasi .

Setiap negara dalam perkembangannya sangat mengharapkan seluruh rakyat dan bangsanya aktif dalam melaksanakan aktivitas olahraga, tidak dipungkiri seluruh negara baik berkembang maupun negara maju pasti memiliki metode bagaimana agar rakyatnya rutin dalam berolahraga, salah satunya yaitu dengan memasyarakatkan olahraga itu sendiri dan mengolahragakan masyarakatnya melalu berbagai hal, seperti pembuatan fasilitas olahraga yang menunjang kegiatan olahraga itu sendiri agar dapat dinikmati oleh seluruh lapisan masyarakat baik menengah ke bawah dan menengah ke atas.

Banyak olahraga yang disosialisasikan baik itu permainan maupun latihan fisik, namun pada umumnya yang sering dipublikasikan yaitu permainan seperti sepakbola, bola voli, bulu tangkis, dan lain-lain. Sangat jarang yang disosialisasikan seperti kebugaran jasmani padahal sangat erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dapat dipengaruhi oleh asupan gizi yang baik, sehingga dalam melakukan aktivitas tetap menjadikan tubuh tetap bugar.

Menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2002), Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Banyak faktor yang menjadi indikator mempengaruhi hasil kebugaran jasmani salah satunya berat badan tetapi yang paling utama faktor usia, karena usia bisa memengaruhi hampir semua komponen dalam kebugaran jasmani. Pengaruh usia juga berpengaruh terhadap kelenturan dan komposisi tubuh, hal itu biasanya terjadi karena proses menua yang disebabkan menurunnya elastisitas otot. Oleh karena itu, jika mempunyai kebugaran jasmani yang buruk akan berpengaruh pada penampilan fisik atau pikiran seseorang yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas kerja atau

belajar melalui online. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain nya dan selalu terlihat bugar dan sehat baik dari fisik atau pun pikiran.

Ikatan Langkah Dansa Indonesia yang berdiri sejak 2008 dikenal sebagai Pelopor Langkah Dansa di Indonesia. Selama 11 tahun ILDI telah memproduksi 100 karya koreografi Langkah Dansa. Ikatan Langkah Dansa Indonesia yang bergerak dalam olahraga dansa yang memiliki ritme lagu yang santai yang bertujuan untuk memberikan masyarakat agar tetap melakukan aktivitas olahraga agar tetap sehat dan bugar. Ikatan Langkah Dansa Indonesia yang saat ini sudah meluas di beberapa provinsi dan kota di Indonesia. Kota Bogor merupakan salah satu yang tergabung dalam (ILDI) saat ini kota Bogor tengah aktif melakukan aktivitas olahraga yang di adakan oleh Organsasi (ILDI) yang dimana di pandu oleh pelatih pusat dari Ikatan Langkah Dansa Indonesia

Waktu yang padat digunakan untuk bekerjapun dirasa kurang sehingga untuk melakukan pengukuran kebugaran jasmani juga sedikit terhambat dengan alasan tidak ada waktu. Padahal hal ini sangat penting bagi kelangsungan hidupnya. Ruang lingkup pelayanan kesehatan masyarakat menyangkut kepentingan masyarakat banyak, maka peranan pemerintah dalam pelayanan kesehatan masyarakat mempunyai bagian atau porsi yang besar. Namun karena keterbatasan sumber daya pemerintah, maka potensi masyarakat

perlu digali atau diikutsertakan dalam upaya pelayanan kesehatan masyarakat tersebut. Ikatan Langkah Dansa Indonesia Kota Bogor merupakan komunitas atau organisasi yang bergerak dalam kegiatan langkah dansa yang diikuti oleh hampir rata-rata usia 30 tahun ke atas. Meski tergolong modern kegiatannya karena menggunakan lagu yang mengikuti zaman, tetapi di samping itu masalah kesehatan ternyata masih menjadi masalah serius yang harus dibenahi. Disini tentunya perlu tahu berapa Tingkat Kebugaran Jasmani yang di miliki oleh setiap anggota (ILDI) Kota Bogor yang setiap kegiatannya memiliki kegiatan fisik yaitu langkah dansa yang selama ini memang belum pernah dilakukan pemeriksaan tes pengukuran kebugaran jasmani, selain itu juga rendahnya perilaku serta pengetahuan anggota (ILDI) Kota Bogor mengenai kesehatan terutama tingkat kebugaran jasmaninya masing-masing.

Meski dinilai berbagai program kegiatan fisik dilaksanakan oleh seluruh anggota (ILDI) Kota Bogor sudah baik, namun keadaan di anggota (ILDI) Kota Bogor kesadaran untuk memelihara kebugaran jasmani anggota (ILDI) Kota Bogor masih perlu mendapatkan pembinaan dan pelayanan mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani dengan melalui tes pengukuran kebugaran jasmani.

Dilatar belakang masalah tersebut yang menjadi fokus peneliti adalah pada kesempatan ini peneliti melakukan studi penelitian pada anggota (ILDI) Kota Bogor dengan peneliti ingin memberikan pembinaan dan pelayanan dengan mengikuti beberapa kegiatan pemeriksaan pengukuran kebugaran jasmani,yang meliputi pemeriksaan seperti pemeriksaan berat badan, tinggi badan serta tes fisiknya menggunakan tes *Rockport* yaitu jalan atau lari kecil

sejauh 1,6 km. Atas dasar inilah peneliti sangat tertarik untuk meneliti Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota (ILDI) Kota Bogor.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungannya antara Usia dan Indeks masa tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada anggota (ILDI) Kota Bogor ?
2. Usia dan Indeks massa tubuh sangat diperlukan dalam Tingkat Kebugaran Jasmani pada anggota (ILDI) Kota Bogor
3. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara Usia dan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada anggota (ILDI) Kota Bogor ?
4. Kurangnya pemahaman terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada anggota (ILDI) Kota Bogor ?
5. Perlu adanya perhatian dalam menjaga usia dan indeks massa tubuh dalam tingkat kebugaran jasmani



### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang dan tersebar luas, maka pembatasan masalah ini adalah Hubungan Usia dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota (ILDI) Kota Bogor.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari yang telah diuraikan diatas dapat maka untuk rumusan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara Usia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pada Anggota (ILDI) Kota Bogor ?
2. Apakah ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota (ILDI) Kota Bogor ?
3. Apakah ada hubungannya antara Usia dan Indeks Massa Tubuh terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota (ILDI) Kota Bogor ?

## **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sebagai bahan masukan dan dapat berguna sebagai berikut:

### **1. Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Anggota (ILDI) Kota Bogor dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

### **2. Secara Praktis**

1) Bagi peneliti, menjadikan sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan serta pengabdian peneliti bagi warga kota kelahiran serta mengaktualisasikan pengetahuan dan ketetampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta. Serta ditujukan juga sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi Anggota (ILDI) Kota Bogor , sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani



3) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi serta sumbangan bagi masyarakat umum mengenai pemeriksaan kebugaran jasmani , bahwa dengan ikut pemeriksaan kebugaran jasmani dapat mengetahui tingkat hasil kebugaran tubuh masing-masing, sehingga anggota bisa melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri agar tetap sehat dan bugar sehingga sadar akan pentingnya mengetahui dan menjaga kebugaran tubuh kita dengan mengikuti tes kebugaran jasmani serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca serta referensi untuk penelitian selanjutnya.

