

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dalam segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam kehidupannya.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu melakukan aktifitas yang tanpa mereka sadari aktifitas mereka tersebut berkaitan dengan olahraga. Pada dasarnya setiap manusia memerlukan beberapa aspek untuk menunjang aktifitas mereka itu sendiri. Aspek-aspek tersebut perlu pembinaan dan pembangunan agar sumber daya manusianya dapat menunjukan kualitas yang baik sehingga akan mampu bersaing secara total.

Olahraga adalah sebuah kegiatan yang dibutuhkan oleh semua orang dan semua kalangan dari anak-anak sampai orang dewasa. Olahraga merupakan kegiatan menyenangkan bila dilakukan dengan seksama dan tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun. Mereka juga dapat

menyalurkan hobi dan tenaga berlebihnya ke dalam kegiatan yang positif yaitu dengan berolahraga.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda dan senam. Tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya. Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dalam melakukan kegiatan olahraga, disamping menjadikan tubuh yang bugar akan dapat meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh serta banyak hal yang tentunya sangat bermanfaat untuk tubuh. Saat ini banyak masyarakat yang sadar akan kesehatan, banyak yang berlomba-lomba untuk meningkatkan kesehatannya dengan berolahraga agar mereka merasa sehat dan lebih semangat dalam hidupnya. Untuk itu agar peningkatan kualitas fisik masyarakat dapat terwujud dengan baik, perlu ada

komitmen dan dukungan dari pemerintah agar dapat mewujudkan kualitas fisik masyarakat yang sehat dan maju sehingga dapat mewujudkan masyarakat yang energik dan produktif yang mana hal ini merupakan modal utama dalam strategi dasar era pembangunan dan modernisasi serta akselerasi.

Pada dasarnya pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan kesegaran jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk semua kalangan warga masyarakat, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting agar warga masyarakat senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari. Sehingga harapannya dengan kondisi ini masyarakat akan selalu memiliki kesehatan dan bugar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kegiatan olahraga dapat dilakukan dimana saja tentunya mulai dari taman, arena bermain, sampai lingkungan sekolah. Di lingkungan sekolah olahraga masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler. Aspek dari pembelajaran penjas yang meliputi suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan pengetahuan, menambah kesadaran perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik.

Begitu juga olahraga rekreasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk penyegaran kembali jasmani dan rohani seseorang. Hal ini adalah sebuah aktivitas yang dilakukan seseorang selain bekerja. Kegiatan yang umumnya dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi. Kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Secara umum rekreasi dapat dibedakan dalam dua golongan besar, yaitu rekreasi pada tempat tertutup (*indoor recreation*) dan rekreasi di alam terbuka (*out door recreation*).

Rekreasi di alam terbuka salah satunya yaitu berpetualang di alam bebas yang menuntut penggiatnya untuk memiliki kebugaran fisik yang prima, agar sebuah kegiatan petualangan bisa dinikmati dengan baik dan sampai di rumah dengan sehat dan selamat. Kebugaran fisik merupakan salah satu bekal mendasar yang wajib dipersiapkan selain juga tentang oprasional persiapan, peralatan dan perbekalan serta perencanaan peruangan.

Sebuah kegiatan petualangan biasanya berhubungan dengan medan yang sulit, peralatan dan perbekalan yang banyak, waktu operasional yang

berhari-hari dan tentu saja menguras stamina. Kegiatan petualangan seperti mendaki gunung, panjat tebing, susur goa, susur pantai, diving, paralayang, membutuhkan persiapan yang matang.

Bisa kita ambil contoh yang saat ini sedang tren di kalangan anak muda yaitu mendaki gunung, namun kebanyakan dari pecinta alam mereka tidak menghiraukan kondisi fisik mereka dan tidak mengetahui pengetahuan tentang kegiatan-kegiatan di alam bebas, mereka hanya ingin melihat pemandangan yang indah dan sejuk di alam bebas, namun kenyataannya akhir-akhir ini kita sering mendengar pemberitaan melalui media cetak dan televisi yang memberitakan para pecinta alam yang hilang.

Tetapi ada juga yang berpengalaman tentang kegiatan di alam bebas tetapi tidak mengetahui kebugaran tubuhnya karena faktor umur mempengaruhi kondisi kebugaran seseorang contohnya yaitu Widjajono Wartowidakdo beliau adalah wakil menteri ESDM.

Cerdas unik dan pemberani. Tiga kata itu tampaknya, bisa mewakili sosok seorang Widjajono. Kualitas kecerdasannya di alam bebas beliau tunjukan di kegiatan mendaki gunung sampai ke manca negara, sampai memberi nama anaknya dengan 7 gunung yang ada di Indonesia. Tetapi beliau wafat pada saat melakukan pendakian di gunung Tambora di Kabupaten Dompu, Nusa Tenggara Barat (NTB).

Ini memberikan contoh bagi kita mempunyai skill di alam bebas atau pengalaman yang baik di alam bebas belum tentu bisa menjamin perjalanan

itu bisa selamat sampai tujuan tapi faktor kebugaran jasmani juga harus diperhatikan karena faktor umur juga bisa mempengaruhi kondisi kebugaran seseorang.

Di kecamatan Jawilan Serang Banten juga memiliki komunitas pecinta alam yaitu *Saung Adventure*, komunitas ini sering melakukan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan alam bebas dan juga kegiatan-kegiatan positif lainnya. Namun, komunitas ini tidak mengagendakan atau menjadwalkan kegiatan olahraga secara rutin yang mempengaruhi kebugaran fisik anggota.

Bisa kita ambil contoh nyata kegiatan yang sering dilakukan oleh komunitas pencinta alam *saung adventure* yaitu salah satunya adalah mendaki gunung kenyataannya, para anggota sering mengeluhkan kelelahan, kecapean dan sering sekali berhenti pada saat pendakian baru dimulai ini mengakibatkan waktu tempuh perjalanan jadi terganggu dan tidak sesuai rencana awal.

Ini membuktikan bahwa kesegaran jasmani itu sangat penting bagi komunitas pencinta alam yang ada dimana pun karena kegiatan di alam bebas bukan sekedar peralatan yang lengkap dan mempunyai tetapi kondisi fisik juga harus dipertimbangkan salah satunya yaitu kebugaran jasmani.

Tentunya sebuah persiapan fisik yang baik akan membuat kita jauh lebih siap melakukan kegiatan petualangan dan memperkecil kejadian yang tidak kita inginkan, siap dalam kondisi apapun, bahkan saat harus menolong

sesama jika dibutuhkan.

Berdasarkan permasalahan diatas maka terjadi ketidaktahuan para pecinta alam terhadap pentingnya menjaga kebugaran tubuh dirinya sendiri karena sangat penting untuk melakukan aktivitas fisik di alam bebas.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Para pecinta alam malas untuk melakukan olahraga.
2. Tidak adanya waktu yang disediakan oleh komunitas saung *adventure*.
3. Banyaknya anggota komunitas saung *adventure* yang bekerja sehingga kurang melakukan kegiatan olahraga.
4. Kebugaran jasmani komunitas saung *adventure* kecamatan Jawilan Serang Banten.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal : Tingkat Kebugaran Jasmani komunitas pecinta alam Saung *Adventure* Kecamatan Jawilan Serang Banten. Kebugaran yang dimaksud adalah keadaan kondisi fisik komunitas pecinta alam Saung *Adventure*.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan permasalahan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Bagaimana Kebugaran Jasmani komunitas pecinta alam Saung *Adventure* kecamatan Jawilan Serang Banten ?

#### **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan agar anggota komunitas pecinta alam mengetahui manfaat tingkat kebugaran jasmani bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kesenangan dan kebutuhan dalam diri mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjadi tolak ukur untuk anggota dan komunitas pecinta alam di wilayah kecamatan Jawilan Serang Banten.
2. Masukan untuk ketua komunitas sekecamatan Jawilan untuk diadakannya waktu khusus agar anggotanya bisa melakukan kegiatan olahraga.
3. Bagi anggota komunitas dapat dijadikan sebagai bahan tolak ukur terhadap kemampuan anggota dalam melaksanakan kegiatan di alam bebas.
4. Memprioritaskan anggota yang memiliki kebugaran jasmani yang baik yang bisa ikut dalam kegiatan di alam bebas.
5. Standarisasi kebugaran yang dibuat oleh pengelola untuk pengunjung

yang akan melakukan kegiatan di alam bebas.

6. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hendaknya mempersiapkan diri jika suatu saat nanti ikut dalam komunitas pecinta alam harus mengedepankan kebugaran jasmani, karena sangat penting untuk menunjang aktivitas di alam bebas.