

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan karunia yang di berikan Allah SWT kepada makhluknya yang menjadi nikmat dari segala nikmat. Dengan diberikannya kesehatan kita sebagai manusia dapat melakukan banyak hal mulai dari sekolah, belajar, mencari nafkah dan berolahraga. Nikmatnya dapat hidup, makan, tidur serta kemampuan untuk bergerak, bekerja dan berfikir akan berkurang atau bahkan dapat menghilang dengan sendirinya apabila terganggunya kesehatan kita. Demikianlah betapa pentingnya kita untuk tetap mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan berbagai daya dan upaya dengan diantaranya melalui olahraga menjaga kesehatan. Bahasan mengenai kesehatan ialah bahasan tentang segala permasalahan mengenai faktor manusia yang secara langsung maupun tidak langsung akan mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang. Oleh karena itu, perlu dimengerti apakah sehat itu.

Banyak cara yang dilakukan orang-orang dewasa kini untuk meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya dengan berolahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini

memiliki makna filosofis dan dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal apa yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dikenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat.

Di dalam olahraga terdapat slogan *men sana in corpora sano*, yang berarti hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat, melainkan juga jiwa yang kuat. Oleh sebab itu, kita perlu memahami arti pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan badan. Terlepas dari itu, semua kegiatan olahraga yang akan dilakukan peranan ruang terbuka *space* teramat sangat berpengaruh sebab tersedianya sarana atau fasilitas yang mendukung untuk berolahraga dapat mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas fisik agar tetap terjaga kebugaran jasmani. Selain itu peran serta pelaku olahraga atau instruktur berpengaruh terhadap berjalan kegiatan di daerah setempat lalu SDM (sumber daya manusia) yang memahami dan mengetahui arti pentingnya olahraga bagi kelangsungan hidup.

Dewasa ini banyak orang-orang terutama kaum dewasa seakan enggan untuk melakukan aktifitas fisik khususnya berolahraga hal ini di latarbelakangi oleh banyak hal mulai dari waktu yang tidak tersedia karena sibuk kerja, atau dengan mengkambing hitamkan fasilitas olahraga dengan

menyebut bahwa fasilitas yang ada tidak memadai. Hal ini bukan tanpa sebab karena memang baik di daerah pedesaan maupun perkotaan, pemerintah setempat yang memiliki segudang permasalahan lebih mendahulukan menyelesaikan masalah ekonomi dan sosial ketimbang melirik permasalahan kesehatan khususnya di bidang olahraga.

Asas olahraga bagi semua orang (*sport for all*) kini makin memasyarakat. Dengan demikian, saat ini olahraga telah merasuk keberbagai lapisan masyarakat sebagai bagian dari budaya manusia. Dengan kata lain, olahraga dilakukan bagi semua tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, politik serta geografi.

Selain itu, olahraga juga dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi. Dari penjelasan tersebut nampaklah bahwa olahraga telah menjadi komitmen bersama untuk diyakini sebagai salah satu instrumen dalam menciptakan tatanan dunia yang lebih baik. Di kecamatan Jatinegara banyak program yang telah dicanangkan pemerintah setempat untuk menciptakan lingkungan yang sehat, bersih dan indah dengan mendayagunakan dan mensosialisasikan kepada masyarakat dengan mengedepankan kegiatan gemar berolahraga untuk meningkatkan prestasi olahraga di kecamatan Jatinegara.

Selama ini ukuran kemajuan olahraga suatu daerah cenderung didasari pada seberapa banyaknya perolehan medali pada ajang olahraga *multi event*. Seperti pekan olahraga nasional (PON) maupun di pekan

olahraga daerah (PORDA) padahal ukuran tersebut bersifat sementara dan cenderung kearah manipulatif. Karena ukuran tersebut tidak menggambarkan perkembangan olahraga yang sebenarnya.

Medali secara faktual memang memang merupakan suatu ukuran keberhasilan namun itu hanyalah sebagian dan bukan segala-galanya. Selain itu bangunan olahraga sebagai system bukan hanya menyangkut olahraga prestasi, melainkan juga termasuk olahraga masyarakat dan olahraga pendidikan. Dan mengingat banyaknya kelemahan yang terjadi jika hanya menggunakan patokan dari perolehan medali di ajang *multievent* maka perlu adanya alternatif baru untuk mengukur keberhasilan pengembangan olahraga.

Kegiatan olahraga sangatlah penting untuk perkembangan anak, remaja serta orang dewasa. Pembinaan olahraga di kecamatan Jatinegara di titiberatkan pada upaya peningkata kondisi fisik, mental dan rohani manusia Indonesia dalam upaya tersebut diharapkan membentuk watak dan kepribadian disiplin dan sportifitas yang setinggi-tingginya supaya dapat meningkatkan citra kecamatan Jatinegara dan umumnya di Indonesia.

Kemampuan fisik serta keterampilan gerak masih bisa di pertahankan dan ditingkatkan pada masa usia dewasa melalui olahraga secara teratur. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Dan pada usia 26 – 45 tahun mulai mengalami gejala penurunan kemampuan jaringan-jaringan sendi, otot, dan syaraf serta

jaringan tubuh lainnya. Penurunan mulai berjalan tahap demi tahap sampai akhir usia dewasa, lalu lambat laun bergerak cepat disaat telah memasuki usia dewasa madya dan menurun drastis ketika usia telah menjelang di akhir atau usia tua.

Yang menjadikan ketertarikan penulis sehingga penulis tertarik untuk meneliti dalam hal ini adalah apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui berolahraga yang di mana waktu serta kekuatan fisik sangat minim? Dan apakah mungkin kebugaran jasmani di masa dewasa dapat ditingkatkan ketika masa dewasa harus pula mencapai tubuh yang sehat serta bugar dalam berolahraga yang hanya dilakukan satu kali di setiap minggunya?. Lalu apakah dengan fasilitas yang tersedia dapat membangkitkan minat warga untuk berolahraga?

Oleh sebab itu peneliti meminati untuk meneliti dan melaksanakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat khususnya pada usia dewasa di kelurahan Rawa Bunga kecamatan Jatinegara Jakarta Timur.

Dari permasalahan-permasalahan yang tersaji di atas , maka penulis melakukan penelitian tentang: **Tingkat Kebugaran Jasmani pada Usia (26 – 40 tahun) di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Kotamadya Jakarta Timur.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah tersebut sebagai berikut :

1. Apakah yang melatarbelakangi masyarakat usia dewasa kurang minat dalam berolahraga?
2. Apakah ketersediaan prasarana olahraga sudah memadai untuk warga kelurahan Rawa Bunga?
3. Apakah olahraga telah menjadi rutinitas keseharian masyarakat disaat mereka memiliki waktu yang senggang?
4. Apakah untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik harus dengan mengeluarkan biaya yang mahal?
5. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani usia dewasa di kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah yang telah penulis paparkan, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal :

Tingkat kebugaran jasmani pada usia (26-40 Tahun) di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Kotamadya Jakarta Timur ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambar diatas, dapat dipahami permasalahan yang terjadi, yaitu :

Apakah tingkat kebugaran jasmani pada usia (26-40 Tahun) di Kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara Jakarta Timur telah cukup baik

E. Tujuan dan Manfaat

Tujuan dari penelitian ini dibuat ialah agar masyarakat di usia 26-40 Tahun dapat mengetahui serta memahami arti penting berolahraga bagi kesehatan dan menjadikan olahraga sebagai penyalur kesenangan, hobi, bakat dan kebutuhan.

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk :

1. Sebagai kajian informasi yang bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Rawa Bunga tentang manfaat berolahraga dan menjadikan olahraga sebagai kebutuhan hidup
2. Sebagai masukan untuk Suku dinas di bidang Keolahragaan provinsi DKI Jakarta terutama bagi kelurahan Rawa Bunga Kecamatan Jatinegara.
3. Bagi penulis dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman sendiri dalam melakukan penelitian.
4. Dan terakhir sebagai bahan informasi untuk segenap civitas akademik mahasiswa FIK UNJ tentang kebugaran jasmani.