BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Melakukan tindakan pertolongan pertama merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang anggota korps sukarela. Kemampuan dasar ini seorang anggota korps sukarela akan mampu menangani segala bentuk kondisi yang dihadapi. Kecepatan bukanlah segalanya, namun ketepatan yang didasari oleh keselamatan adalah unsur yang harus diutamakan. Prinsipnya adalah teknik melakukan tindakan pertolongan seaman mungkin bagi seorang penolong. Korps sukarela sering diminta bantuan untuk melalukan paramedis untuk kegiatan-kegiatan ORMAWA atau OPMAWA Universitas Negeri Jakarta bahkan sampai masyarakat sekitar kampus tidak segan untuk meminta bantuan langsung kepada korps sukarela untuk melakukan paramedis.

Setiap tahunnya pasti ada yang meminta bantuan kepada korps sukarela untuk menjadi tim paramedis dengan tempat dan waktu yang berbeda-beda. Ada yang di dalam ruangan ada yang diluar ruangan dengan kondisi medan dan cuaca yang tidak memungkinkan ini yang menjadi sebuah kendala bagi anggota korps sukarela, karena kondisi badan yang kurang stabil karena kurangnya latihan fisik, sehingga ada beberapa anggota yang sampai dipulangkan saat menjadi tim paramedis karna tidak sanggup untuk

melanjutkan. Kebugaran jasmani sangat diperlukan bagi anggota korps sukarela karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik mereka dapat menjalankan tugas dengan baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti. Definisi kebugaran jasmani yang dikutip dari buku Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, yaitu

> Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efesien dalam jangka waktu relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.[1]

Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap orang berbeda sesuai dengan aktivitas fisik, latihan fisik, dan aktivitas olahraga yang dilakukannya. Nilai kebugaran jasmani menjadi dambaan bagi setiap orang, karena dengan tubuh bugar seseorang akan dapat melaksanakan aktivitasnya secara optimal. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk melakukan aktivitas tidak hanya dituntut untuk sehat tapi juga dituntut untuk memiliki nilai kebugaran jasmani yang baik.

Pembinaan sumber daya manusia merupakan upaya untuk mengoptimalkan kualitas hidup dan kinerja seseorang. Meningkatkan derajat

---

[1] Departemen Kesehatan RI, Departemen Kesehatan Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, (Jakarta: Departemen Kesehatan. 2005), h. 3.

kesehatan dan kebugaran jasmani. salah satunya melalui aktivitas fisik, latihan fisik, dan aktifitas olahraga. Menurut Depkes RI aktivitas fisik, latihan fisik, dan aktivitas olahraga akan bermanfaat bila dilakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Sebaliknya bila dilakukan tidak sesuai dengan kaidah tersebut, dapat menimbulkan dampak negatif yang merugikan kesehatan seperti cedera atau keluhan kesehatan yang lain.[2]

Program pembinaan kesehatan dan kebugaran anggota sudah banyak digunakan diberbagai ormawa, salah satunya Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Universitas Negeri Jakarta. Hal ini menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani anggota. Upaya ini sesuai dengan visi dan misi yang dikutip dari pedoman AD/ART KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta:

> Visi : Mewujudkan KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta sebagai Unit Kegiatan Mahasiswa yang andal dibidang kepalngmerahan dan keorganisasian.
> Misi (poin 2) : Mengembangkan sumber daya manusia (anggota) KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta yang profesional dalam bidang kepalangmerahan dan keorganisasian.[3]

Nilai kebugaran jasmani yang baik menjadi hak penuh setiap anggota, karena itu menjadi penunjang dari setiap aktivitas atau kegiatan KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta. Walaupun nilai kebugaran jasmani itu

[2] Ibid. h.3.
[3] Dokumen AD/ART KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta Periode 2014/2015.

bergerak naik atau turun dalam kondisi tertentu. Nilai kebugaran jasmani bisa diperoleh seseorang jika ia menyadari arti penting dari hidup bugar itu sendiri.

Untuk mempunyai kualitas kebugaran jasmani yang baik harus dilakukan suatu rangkaian latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan bagian tubuh yang akan dilatih. Latihan kondisi fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi tubuh agar kemampuan fisik seseorang menjadi prima serta dapat menunjang segala aktifitas dalam tugas dan tanggungjawab sebagai anggota korps sukarela.

Kemampuan melakukan tindakan pertolongan pertama, merupakan kemampuan dasar. Kecepatan bukanlah segalanya, tapi ketepatan yang di dasari oleh keselamatan adalah unsur yang harus diutamakan. Prinsip utamanya adalah menolong dengan teknik se-aman mungkin bagi penolong. Maka, seorang anggota dituntut untuk memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, karena fungsi kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Namun begitu pentingnya kualitas kebugaran jasmani, KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta hanya mempunyai satu program pembinaan anggota dalam peningkatan kebugaran jasmani yaitu pada program olahraga rutin atau lebih dikenal dengan *orut.* Olahraga Rutin (orut) dilaksanakan tiap dua minggu sekali dengan intensitas program latihan yang tidak terukur dan

tidak memenuhi prinsip dalam melatih kebugaran jasmani. Program pembinaannya dilakukan dengan intensitas waktu 1-2 jam. Jelas, program seperti ini tidak sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Perlu adanya upaya yang lebih serius dalam melaksanakan program pembinaan ini, agar kesehatan dan kebugaran jasmani anggota benar-benar baik. oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini dengan memberikan satu bentuk program pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Program pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani yang bisa diterapkan adalah program permainan sirkuit, permainan ini dimodifikasi dari metode *circuit training. Circuit training* adalah rangkaian latihan yang dilakukan secara berurutan dengan menggabungkan latihan kekuatan dan latihan kardio dalam rangkaian latihan.[4] Rangkaian ini mempunyai latihan-latihan untuk otot yang berbeda dalam masing-masing latihan tersebut.

Menggunakan metode *circuit training* dapat menghemat waktu karena kita dapat menggunakan berbagai bentuk latihan dalam satu waktu. *Circuit training* dilakukan berturut-turut dari satu latihan ke latihan lainnya dalam satu rangkaian berurutan dengan sedikit jeda diantara set. Latihan ini dapat selesai hanya dalam waktu 20-30 menit. Tergantung dari jumlah latihan, repetisi, dan sirkuit yang akan direncanakan.

[4] http://rumahfitnes.com/apa-itu-circuit-training.html. (diakses 24 Nopember 2014)

Pemberian bentuk permainan ini diharapkan bisa lebih diterima dan akan memberikan kesan yang menyenangkan dan tentunya bisa dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia Unit Universitas Negeri Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah, dapat difokuskan menjadi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta ?
2. Jenis permainan apa yang cocok untuk pembinaan jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apa pengaruh dari permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta ?
4. Berapa besar pengaruh permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas ?
5. Berapa lama waktu yang diperlukan untuk membawa pengaruh permainan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta ?

C. Perumusan Masalah

Setelah memfokuskan masalah yang telah ditetapkan di atas, selanjutnya perumusan masalah dalam penelitian ini diajukan dengan pertanyaan penelitian (*research questions*) sebagai berikut: Apakah penerapan permainan sirkuit dapat meningkatkan kebugaran jasmani anggota KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta ?

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan atau manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Praktis
   1.1. Bagi Divisi Pengembangan Sumber Daya Manusia (PSDM) KSR PMI Unit Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota.
   1.2. Bagi penulis, seluruh rangkaian kegiatan dan hasil penelitian diharapkan dapat lebih memantapkan penguasaan fungsi keilmuan yang dipelajari selama mengikuti program perkuliahan di FIK Universitas Negeri Jakarta.

2. Kegunaan Akademis

Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan bagi sivitas akademika.