

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani erat kaitannya 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. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugarantubuh 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. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat.

Masyarakat kurang memahami manfaat olahraga sehingga mengakibatkan gaya hidup masyarakat kita yang kurang seimbang. Tanpa diimbangi dengan makanan yang sehat dan olahraga, hal tersebut membuat tingkat kebugaran jasmani masyarakat menurun serta rentan terserang berbagai macam penyakit. Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang apabila dilakukan dengan rutin, teratur dan dengan menggunakan metode latihan yang benar.

Latihan Kondisi fisik (physical Conditioning) memegang peran yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (physical fitness). Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang - ulang dengan kian hari kian meningkat beban latihannya, kemungkinan kebugaran jasmani seseorang akan semakin meningkat. Hal ini akan menyebabkan seseorang kian terampil, kuat, dan efisien dalam gerakannya.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat melalui tes pengukuran olahraga. Dengan demikian sebagai parameter bahwa seseorang dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang prima atau tidak, perlu dilakukan tes dan pengukuran pada kebugaran jasmani.

Satuan Polisi Pamong Praja (Satpol PP) Dalam menunaikan tugas dan pekerjaan dituntut memiliki kebugaran jasmani yang baik agar menunjang dalam tugasnya di lapangan. Satuan Polisi Pamong Praja merupakan perangkat pemerintah daerah dalam memelihara ketentraman dan ketertiban umum serta menegakkan peraturan – peraturan daerah.

Eksistensi Satpol PP dalam penegakan hukum sebagai perangkat pemerintah daerah memberikan kontribusi yang mendukung suksesnya pelaksanaan otonomi daerah. Dengan demikian Satpol PP diharapkan mampu menjadi motivator dalam menjamin kepastian pelaksanaan peraturan - peraturan daerah di lingkungan masyarakat, sekaligus membantu dalam menindak segala bentuk penyelewengan dan penegakan hukum. Upaya untuk menegakkan Peraturan - peraturan daerah terkadang Satpol PP harus menghadapi hal - hal seperti pembongkaran pembangunan liar, penelitian pedagang kaki lima, PSK, dan Gelandangan yang

sering berujung perlawanan yang akhirnya berujung pada bentrokan fisik. Satpol PP pun kerap dikerahkan saat terjadi demonstrasi yang ditujukan kepada perangkat daerah atau kepala daerah, akibat kurang puasnya masyarakat akan pelayanan yang diberikan kepada mereka.

Tuntutan untuk memenuhi gaya hidup di kota-kota besar, memaksa orang untuk berkerja lebih keras. Beban pekerjaan yang berat banyak membuat masyarakat cepat merasa lelah, baik pikiran maupun fisik mereka. Mereka harus mampu menjaga kondisi tubuh mereka agar selalu dalam kondisi yang prima. Kondisi yang prima hanya dapat dicapai apabila seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dengan kata lain kebugaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang tidak akan dapat melakukannya.

Dalam menjalankan tugas-tugas lapangan yang telah disebutkan diatas, kebugaran jasmani yang baik mutlak dimiliki oleh setiap anggota Satpol PP. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka mereka mampu melaksanakan tugasnya dengan maksimal, efektif serta efisien tanpa mengalami kelelahan

yang berarti, hal tersebut menjadi point penting akan keberhasilan dalam

menegakkan Peraturan - peraturan daerah maupun keputusan kepala daerah di wilayah tersebut. Sehingga dapat tercipta suatu kondisi lingkungan yang tertib, teratur dan aman.

Kegiatan rutin di Satuan Polisi Pamong Praja Wilayah Jakarta Utara hanya mengutamakan senam pagi dan gerak jalan yang dilakukan pada setiap hari jumat pukul 07.30 sampai dengan pukul 08.30. Sedangkan untuk mempunyai kondisi kebugaran jasmani yang baik bukan hanya mengandalkan senam pagi dan gerak jalan, banyak komponen kebugaran jasmani yang lain harus lebih bisa di perhatikan sebagai salah satu penunjang dan keberhasilan dalam menjalankan tugas-tugasnya. Contohnya seperti latihan daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot dan kelentukan.

Setelah salah satu anggota SATPOL PP wilayah Jakarta Utara peneliti mewawancarai tentang kegiatan tes kebugaran jasmani secara berkala, pernah dilakukan secara rutin sebelum adanya Covid - 19 dan itu dilakukan dalam kurun waktu 3 bulan sekali untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota SATPOL PP Jakarta Utara. Dan selama Covid - 19 belum pulih secara total seketika kegiatan rutinitas setiap per3 bulan seketika berhenti dilakukan lagi karna dengan alasan harus menjaga jarak, dilarang melakukan kegiatan diluar ruangan, dilarang berkumpul atau beramai - ramai. Akibat adanya Covid - 19 di Indonesia mengakibatkan kegiatan tes rutin kebugaran jasmani SATPOL PP Jakarta Utara terpaksa diberhentikan sampai kondisi yang memungkinkan dan akan segera dilaksanakan Kembali jika kondisi covid - 19 sudah pulih kembali.

Bina Jasmani juga selain menjaga kebugaran jasmani, juga membentuk karakter yang disiplin dan membantu kesiapan siaga Satuan Polisi Pamong Praja dalam menunjang tugas pokok dan fungsi Satpol PP dalam menegakkan peraturan daerah dan kebijakan pimpinan yang lainnya. Berdasarkan latarbelakang diatas maka penulis melakukan penelitian dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Anggota Satuan Polisi Pamong Praja Wilayah Jakarta Utara"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang mempengaruhi kinerja anggota SATPOL PP.
2. Belum dilaksanakan pengukuran kebugaran jasmani secara berkala
3. Covid -19 mempengaruhi tes rutin kebugaran jasmani anggota SATPOL PP.
4. Terlalu banyak kegiatan aktif SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara sehingga latihan rutin kebugaran jasmani kurang terlaksana dengan baik dan benar

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka untuk memudahkan penelitian ini dibatasi masalahnya pada profil kebugaranjasmani anggota Satuan Palisi Pamong Praja Wilayah Jakarta Utara.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka ditemukan perumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kondisi daya tahan jantung paru anggota SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara?
2. Bagaimana kondisi daya tahan otot anggota SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara?
3. Bagaimana kondisi kekuatan otot anggota SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara?
4. Bagaimana kondisi kelentukan anggota SATPOL PP Wilayah Jakarta Utara?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani Anggota Satpol PP Jakarta Utara.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadikan bahan evaluasi bagi Satpol PP Jakarta Utara sehingga kebugaran jasmani Anggota Satpol PP tetap diperhatikan guna menunjang pelaksanaan tugas dan fungsinya.
3. Sebagai salah satu masukan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat umum dalam kebugaran jasmani.
4. Merupakan tambahan literatur bacaan di perpustakaan bagi mahasiswa dalam memperajari mata kuliah yang relevan dengan ilmu olahraga.
5. Menambah pengetahuan yang bermanfaat di dalam dunia Olahraga.