

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

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. Pecinta alam adalah seseorang yang mencintai alam dan semesta beserta isinya. Jadi pecinta alam artinya sangat luas sekali, mencintai hutan, gunung, lautan, bumi. Termasuk juga mencintai manusia, diri sendiri, bahkan mencintai tuhan yang maha esa yang telah menciptakan alam semesta beserta isinya. Jadi pada hakekatnya pecinta alam itu sangat luas artinya ( Marlina Husna, 2007 ). Pecinta alam atau penggiat alam bebas membutuhkan stamina, fisik, mental, kebugaran jasmani untuk menjaga keselamatan selama beraktivitas di alam. Kebugaran jasmani adalah aspek penting bagi pecinta alam karena kebugaran jasmani sangat di butuhkan bagi setiap pecinta alam bahkan untuk semua orang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang memberkan kesanggupan bagi setiap orang untuk menjalanin hidup yang produktif ( wahjoedi, 2001 ). Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik bias menyesuaikan diri untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kehidupan pencinta alam menuntut stamina yang prima dari para pelakunya, karena mereka harus sehat dan bugar dengan ritme perjalanan yang jauh dan panjang. Situasi dan kondisi perjalanan semacam ini menimbulkan berbagai kondisi lingkungan dan cuaca yang mengakibatkan berbagai penyakit seperti hipotermia, vertigo, barotrauma, mountain sickness (AMS), dll. Penyakit tersebut membutuhkan waktu penyembuhan yang lama dan membahayakan. Menurut Kushartanti (2013), Program kebugaran jasmani selain akan meningkatkan status kebugaran, juga akan menambah semangat kerja, mencegah berbagai penyakit, menghilangkan ketegangan, menambah rasa percaya diri, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Perlu diperhatikan kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada pekerjaan sehari-hari. Jika dikaitkan dengan tingkat Kebugaran Jasmani dan Komunitas Pecinta Alam Gemawana Indonesia, maka kemungkinan komunitas pecinta alam yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah memiliki kecenderungan perjalanan/kinerja yang menurun, dan begitupun sebaliknya.

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.

Organisasi atau komunitas ini bernama Perhimpunan Penggiat Alam Terbuka Gemawana Indonesia “Gema” yang artinya suara / bunyi dan “Wana” yang diambil dari bahasa sansakerta yang artinya Alam / Hutan. Gemawana terbentuk pada tanggal 10 September 1995 di Gedung DPD Kab. DT II Kabupaten Bogor dari krisis multidimensi yang melanda Indonesia dengan berbagai musibah bencana alam, lingkungan hidup

maupun kemanusiaan. Komunitas gemawana tidak hanya bergerak dalam bidang kemanusiaan akan tetapi komunitas gemawana bergerak dalam bidang olahraga seperti rafting, komunitas gemawana berlatih rafting sebanyak 4 hari dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, jumat, dan minggu. Komunitas gemawana juga sudah beberapa kali mengikuti kejuaraan antar club rafting se-jabodetabek salah satu contohnya kejuaraan antar club se-jabodetabek yang dimana event tersebut diselenggarakan di kali malang Jakarta timur pada tanggal 28 dan 29 mei 2022 dengan event tema lomba kebut dayung.

Secara singkat penelitian ini juga mengungkapkan adanya berbagai kegiatan pada setiap komunitas pecinta alam gemawana Indonesia dalam soal fasilitasi kebutuhan kebugaran jasmaninya dan hasil akhir dapat meningkatkan kebugaran komunitas pecinta alam gemawana indonesia tersebut dan berimbas terhadap peningkatan kinerja dan kondisi fisik. Alhasil dapat diambil titik kesimpulan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kinerja atau kondisi fisiknya. Berawal dari hal inilah yang membuat peneliti ingin mencoba melakukan penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani pada komunitas pecinta alam gemawana indonesia.

Minimnya ilmu dan pengetahuan akan hal tentang tingkat kebugaran jasmani  $vo_{2max}$  di anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia serta kurangnya kesadaran untuk mengetahui dan memelihara kebugaran jasmani  $vo_{2max}$  di anggota komunitas pecinta alam gemawana indonesia maka dari itu perlu mendapatkan pembinaan dan pelayanan mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan melalui pengukuran kebugaran jasmani  $vo_{2max}$ . untuk mengetahui hasil  $vo_{2max}$  maka kita harus mengetahui skor  $vo_{2max}$  terlebih dahulu dengan begitu kita dapat melihat, memahami, dan juga kita dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Untuk mengetahui hasil  $vo_{2max}$  bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani dapat menunjukan kapasitas kinerja seseorang. Semakin tinggi

tingkat kebugaran jasmani (  $vo_{2max}$  ) seseorang, maka semakin besar pula kapasitas kinerja yang dihasilkan.

berdasarkan uraian di atas bahwa yang menjadi fokus peneliti adalah peneliti melakukan studi penelitian pada komunitas pecinta alam gemawana Indonesia dan dapat membina serta memberikan pelayanan berupa mengikuti beberapa kegiatan kebugaran jasmani yang diawali dengan melakukan pemeriksaan kesehatan seperti tensi darah. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani  $vo_{2max}$  peneliti menggunakan test rockport, yaitu jalan atau lari kecil sejauh 1,6km. peneliti menggunakan test rockport karena sangat mudah dan sederhana untuk dilakukan

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kesadaran dan motivasi dari komunitas pecinta alam gemawana Indonesia untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani nya
2. Kurangnya pemahaman terhadap tingkat kebugaran jasmani pada komunitas pecinta alam gemawana.
3. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada komunitas pecinta alam gemawana Indonesia

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi :

1. Tingkat  $vo_{2max}$  yang dimiliki pada anggota komunitas pecinta alam gemawana Indonesia.
2. Subyek penelitian yaitu anggota komunitas pecinta alam gemawana Indonesia



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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimana tingkat  $vo_{2max}$  pada komunitas pecinta alam gemawana indonesia ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan menerima manfaat dan pentingnya manajemen kebugaran jasmani. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti lain yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bagi komunitas pecinta alam.

