BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi sekarang ini olahraga menjadi kebutuhan dan daya tarik tersendiri bagi masyarakat luas. Perbaikan kondisi sosial, kondisi fisik dan kualitas kesehatan berdampak pada meningkatnya usia harapan hidup, peningkatan itu tercermin dari semakin meningkatnya jumlah penduduk lansia dari tahun ke tahun. Perubahan kualiatas hidup yang terjadi disebabkan penurunan kondisi fisik antara lain mudah lelah, berkeringat, mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur, kecemasan, pusing, mudah tersinggung, dan minder bergaul dengan lingkungan sekitarnya.

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan/aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi atau kalori oleh tubuh. Aktivitas fisik dalam kehidupan sehari - hari dapat dikategorikan ke dalam pekerjaan, olahraga, kegiatan dalam rumah tangga ataupun kegiatan lainnya. Namun proses yang terjadi berdampak pada keterbatasan sarana dan prasarana dalam melakukan aktivitas yang mempengaruhi kemandirian seseorang. Sehingga remaja menjadi mudah bergantung pada kemajuan teknologi untuk berdiam diri dan tidak melakukan aktivitas fisik. Keterbatasan untuk melakukan aktivitas fisik juga menyebabkan menurunnya tingkat kesehatan pada umumnya.

Ketika kebiasaan lama dibatasi banyak orang yang tidak dapat melakukan aktivitas fisik karena semua protokol yang diterapkan untuk kebaikan bersama. Sekolah dan universitas tidak diperbolehkan menjalankan latihan tatap muka karena dikhawatirkan akan terjadinya cluster penularan di wilayah tersebut. Selain itu, segala bentuk kegiatan olahraga juga dihentikan atau ditunda. Di Indonesia sendiri Pekan

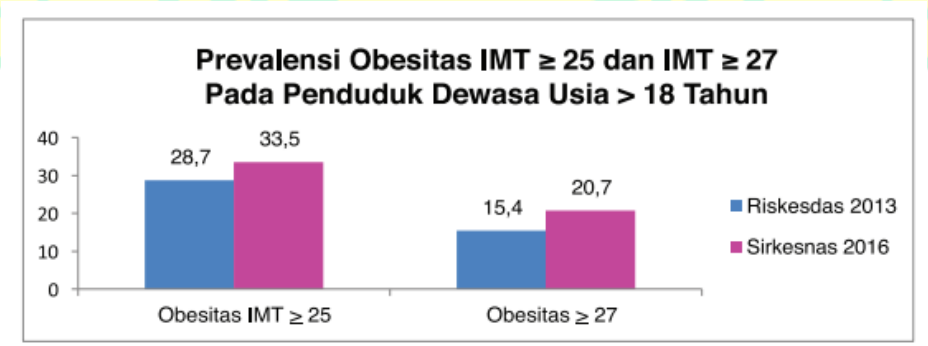
Olahraga Nasional (PON) yang seharusnya terlaksana bulan oktober tahun 2020 harus ditunda sampai tahun 2021 karena olahraga merupakan tempat berkumpulnya banyak orang.

Semua persiapan yang sudah matang terpaksa harus ditunda terlebih dahulu sampai dengan waktu yang ditentukan. Banyak atlet yang tidak mendapatkan porsi latihan yang sesuai karena mereka dilarang berkumpul dan menggelar latihan. Akibatnya setelah lama berhenti latihan justru kemampuan mereka menurun karena tidak melakukan aktivitas olahraga. Istirahat aktif adalah bentuk istirahat (juga digunakan dalam fase transisi) yang berupa aktifitas fisik secara ringan, seperti *jogging* atau aktifvitas olahraga yang lain selain spesialisasi kecabangannya. Hal ini akan membantu pemulihan dan menjaga/memelihara kebugaran fisik atlet.

Aktivitas fisik yang rendah berhubungan dengan kemajuan teknologi yang semakin pesat. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kemajuan teknologi di bidang transportasi misalnya, telah mengurangi aktivitas berjalan kaki sehingga berakibat ketergantungan pada kendaraan bermotor. Sebuah studi obesitas dengan pendekatan *cross-culture*, menunjukkan juga perkembangan *video game* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada usia anak dan remaja (Pfeiffer & Wierenga, 2019). Gaya hidup yang seperti itu meningkat seiring dengan penurunan aktivitas fisik. *Indeks Massa* Tubuh merupakan metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang. Pada remaja, penentuan ini berdasarkan penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) yang kemudian dicocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Diantara klasifikasi Indeks Massa Tubuh, yang dilihat sebagai masalah adalah gizi lebih yang meliputi overweight dan obesitas dimana overweight

dikategorikan dalam IMT yaitu sama dengan atau di atas 30 obesitas, berat badan berlebih antara 25–29,9, brat badan normal antara 18,5–24,9, dan berat badan di bawah normal di bawah 18,5 (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2010).

Pemeliharaan kesehatan yang baik sangat tergantung pada adopsi gaya hidup sehat, yang memungkinkan manusia untuk mencegah penyakit. Rutinitas hidup sehat dibangun sejak usia dini, karena kemungkinan efektivitas mereka meningkat secara bertambahnya usia. Dalam suatu masyarakat di transformasi konstan, menyatakan bahwa teknologi baru saat ini memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan semua orang muda dan anak-anak (Ramos et al, 2020). Kehadiran dan kemajuan teknologi ini menyebabkan penurunan yang efektif dalam aktivitas fisik. Praktik reguler aktivitas fisik sedang dikalahkan oleh kemajuan teknologi baru dan akibatnya menetap adalah penurunan kebugaran jasmani serta kesehatan. Sebagian besar anak kurang memiliki waktu luang untuk aktivitas fisik dan/atau bermain tidak terstruktur yaitu dianggap berhubungan dengan peningkatan masalah Kesehatan. Berdasarkan data dari pusat statistik di Indonesia 13,5% orang dewasa usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, smentara itu 28,7% mengalami obesitas dengan IMT > 25. Selain itu sebanyak 15,4% mengalami obesitas dengan IMT > 27. Pada anak usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas.



Gambar 1. 1 Diagram Obesitas di Indonesia
Sumber: (Kemenkes, 2022)

Beberapa factor terkait obesitas antara lain adanya factor genetic, factor lingkungan temasuk pola makan dan juga aktivitas fisik yang kurang. Faktor genetic menjelaskan apabila salah satu orang tua mengalami obesitas maka peluang anak-anak menjadi obesitas sekitar 40-50% . Jika kedua orang tuanya menderita obesitas maka peluang factor keturunan menjadi 70-80%. Untuk pola makan, asupan energi yang berlebihan menyebabkan berat badan dan obesitas. Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi dengan kepadatan energi tinggi seperti lemak, gula, serta kurang serat menyebabkab ketidakseimbangan energi. Pola aktivitas fisik sedentary (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikonsumsi dan dikeluarkan tidak maksimal. Sehingga penurunan aktivitas fisik meningkatkan resiko obesitas.

Berbagai masalah akan timbul ketika berkurangnya aktivitas fisik pada seseorang. Selain bertambahnya berat badan karena berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari juga menurunnya keterampilan sepesialis cabang olahraga yang telah lama dilatih. Selain itu akibat yang ditimbulkan juga menurunya kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Siegel & Fryer, 2017). Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi.

Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Daya tahan kardiovaskular yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja anak dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan. Daya tahan otot akan

memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehinggga mereka dapat belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama.

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko kegemukan yang juga merupakan salah satu faktor berkurangnya VO2max. *The types of physical activity offered are both suitable and enjoyable* (Foster et al., 2018). Aktivitas jasmani atau olahraga merupakan salah satu cara untuk mencapai kesehatan jasmani guna tercapainya kebugaran jasmani, kegiatan fisik yang dilakukan manusia untuk menciptakan kesehatan fisik mental, emosional dan spiritual. *Highlight that the PE lesson provides a significant contribution to total physical activity by increasing time spent in higher intensity physical activity categories in particular* (Kerr et al., 2018a). Aktivitas jasmani dalam hal ini bisa dilakukan di berbagai macam kegiatan. Kaitannya dengan penjasorkes, pembelajaran dilakukan melalui aktivitas olahraga *That students in the all-boys school engaged in relatively high levels of Physical activity* (Koh et al., 2019).

Unsur kesenangan dan kesegaran diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap remaja. *Differentiating physical activities types in accordance with developmental stage, level of enjoyment, and family characteristics is needed to establish sustainable habits* (Barlow, 2017). Sehingga mampu mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritual negatif yang berpotensi mengganggu setiap aktivitas sehari-hari. Untuk itu, aktivitas olahraga diharapkan mampu memberikan suasana baru ditengah tugas-tugas mata pelajaran yang cukup membuat remaja tertekan.

Modify the structure and rules to include children and siblings of different ages, as well as parents of varying physical abilities (Moore et al., 2014). Aktivitas jasmani

merupakan suatu proses aktivitas fisik, permainan, dan olahraga sebagai sarana untuk mencapai kebugaran. Dengan menggunakan/ menekankan pada aktivias fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, *control neuro-muscular*, kekuatan intelektual dan pengendalian emosi.

Adolescent activity levels through exercise prescriptions, even with programming focused on introducing children to new sports or providing free passes and memberships to local gyms (Kelley et al., 2014). Kebugaran fisik didefinisikan sebagai "kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain.

Kesegaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontinyu maka akan menghasilkan dampak kesegaran jasmani dan kesehatan (Singh & Bhatti, 2020). Terdapat hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar remaja artinya secara umum dapat dikatakan bahwa semakin baik tingkat kesegaran jasmaninya maka semakin baik pula prestasi akademiknya (Abduh et al., 2020).

Kesegaran jasmani merupakan hasil kerja dari fungsi system tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan dengan intens, maka akan berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Selain itu dengan melakukan aktivitas yang

melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap kemampuan fisik dalam memaksimalkan oksigen yang diolah dalam tubuh. Jika tubuh telah memiliki kemampuan untuk memaksimalkan konsumsi oksigen serta mampu memenuhi nutrisi atau gizi yang baik maka akan berdampak signifikan terhadap kesegaran jasmaninya.

Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi keseimbangan postur tubuh yang dapat berpengaruh pada tingkat resiko jatuh pada orang lanjut usia. Kebugaran fisik yang optimal mampu menunjang kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah serta dapat diperoleh dengan melakukan lari ringan, berenang, senam selama sekitar 30 menit (Pearson et al., 2015). Merencanakan program kebugaran jasmani jangka panjang adalah cara terbaik untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. *Physical Education based physical fitness programme performed twice a week for only nine weeks significantly improved both objective cardiorespiratory and muscular fitness in high school students* (Mayorga-Vega et al., 2016).

Improvements in their physical self concept across several domains, more positive feelings about appearance, strength, flexibility and cardiovascular fitness at the conclusion of the 14-week programme (McNamee et al., 2017). Untuk memperbaiki beberapa domain aktivitas fisik yang meliputi kekuatan, fleksibilitas, dan kardio vaskular dapat diperoleh pada akhri program 14 minggu. Salah satu jurnal membuat piramida *physical activity* untuk anak-anak dan remaja:

Games and celebrations are typically not part of the academic classroom environment, but they are vital opportunities to teach about and reinforce physical activity and physical education is defined as the curricular area, taught by professionals, that develops the skills and knowledge to establish and maintain an active lifestyle (Orlowski et al., 2013). Permainan memberikan kesempatan bagi guru untuk memperkuat aktivitas fisik, sedangkan pendidikan jasmani kurikulum yang diajarkan

oleh guru untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan serta membentuk dan memelihara gaya hidup yang aktif.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama latihan kebugaran jasmani berlangsung diperoleh data bahwa: 1) Guru memberikan apersepsi kepada remaja dan melakukan pemanasan serta lari mengelilingi lapangan, 2) aktivitas kebugaran jasmani yang diajarkan hanya dua kali dalam satu semester dengan intensitas waktu kurang lebih 30 menit, 3) banyak waktu yang terbuang selama pembelajaran karena tidak semua peserta didik aktif, 4) masih banyak peserta didik yang melakukan kesalahan gerakan saat mempraktekkan aktivitas kebugaran jasmani, 5) pada akhir pembelajaran peserta didik langsung membubarkan diri tanpa adanya evaluasi dan pengarahan materi selanjutnya yang harus dipelajari.

Aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan merupakan salah satu hal yang sangat digemari oleh anak-anak. Saat dalam masa pertumbuhan, kebanyakan anak menghabiskan waktunya hanya untuk bermain. Baik itu bermain sendiri atau secara berkelompok. Namun, yang paling bagus adalah jika anak-anak bisa bermain secara berkelompok di sutau lapangan atau yang memiliki lahan luas. Hal ini bisa membuat tumbuh kembang anak menjadi lebih baik. Salah satu aktivitas yang bisa dilakukan secara berkelompok dan bisa membangun kerjasama serta komunikasi yang baik adalah permainan *outdoor activity*. Selain memiliki banyak manfaat sebagai kebugaran jasmani remaja, permainan juga bisa meningkatkan kerjasama, menumbuhkan jiwa kepemimpinan serta kecerdasan anak.

Olahraga rekreasi memiliki orientasi yang sangat luas sebagai bentuk aktivitas yang berkembang dinamis di masyarakat. Pada tataran yang paling azasi, meningkatkannya partisipasi dan “membugarkan” masyarakat merupakan misi strategis pilar olahraga. Membangun masyarakat partisipatif dan bugar itu menjadi fondasi utama

serta pilar penegak yang diandalkan untuk implementasi gerakan *sport for all* (Kemenpora, 2021). Masyarakat yang bugar adalah masyarakat yang memiliki modal kuat untuk membangun, termasuk membangun prestasi olahraga dan juga prestasi-prestasi lain di segala bidang. Kesadaran kolektif tentang perlunya budaya bugar perlu ditingkatkan juga terkait dengan kecenderungan semakin maraknya penyakit non-generatif/non-infeksi yang disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat serta kurang gerak (*inactive*) di masyarakat. Trend penyakit seperti: hipertensi, obesitas, diabetes, jantung koroner, dan lain-lain tentunya harus menjadi penggugah betapa kebugaran jasmani itu sangat vital.

Gambar 1. 2 Diagram Aktivitas Fisik
Sumber : (Rahl, 2015)

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan secara spesifik cabang olahraganya yang memiliki arah dan tujuan beragam sehingga olahraga merupakan fenomena yang relevan dengan kehidupan sosial untuk tiap orang. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak. Sekolah merupakan sarana untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan.

Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut: 1) Latihan harus didasarkan pada prinsip beban lebih (*over load*) artinya, jika sudah saatnya untuk ditingkatkan, beban latihan harus ditambah sedikit di atas kemampuan atlet, namun masih dalam batas-batas kemmapuannya (Fahrizqi et al., 2021). Setiap orang berbeda dalam fisik, kemampuan, aspek psikologis, adaptasi terhadap latihan. Oleh karena itu latihan harus direncanakan bagia setiap atlet agar bisa menghasilkan prestasi yang terbaik bagi individu tersebut. Latihan harus didasarkan pada prinsip perkembangan multilateral (menyeluruh). Meskipun konsentrasi latihan pada cabang olahraga yang ditekuninya, anak harus tetap diberikan kebebasan untuk melakukan berbagai aktifitas jasmaniah/olahraga. Dengan demikian maka perkembangan biomotorik maupun psikologis akan lebih menyeluruh sehingga kemungkinan untuk memasuki tahap spesialisasi dna tahap prestasi top lebih cepat.

Kualitas atau mutu latihan harus diperhatikan baik pada waktu latihan teknik, keterampilan gerak, taktik, maupun fisik (Hodges & Martin, 2020). Meskipun latihan dilakukan secara intensif, namun kalau kualitas latihan kurang diperhatikan, prestasi tidak akan kian meningkat. Untuk menghindari kemungkinan timbulnya kebosanan

dalam latihan, maka harus diciptakan variasi dalam latihan, baik dalam bentuk-bentuk latihan, latihan teknik, maupun latihan fisik (Lazaridis et al., 2021). Usahakan untuk menciptakan suasana kesenangan (*enjoyment*) dalam latihan, khususnya bagi anak-anak usia dini. Banyak survei menunjukkan bahwa banyak anak meninggalkan latihan karena tidak menemukan kesenangan dalam latihan (Şahin, 2020). Latihan dilakukan sedikitnya 3 kali dalam seminggu, masing-masing dalam wkatu 2–3 jam dan dilakukan secara intensif (Hazar & Şenbakar, 2020). Beban latihan harus mampu memberikan pengaruh positif terhadap atlet yang dilatih.

Latihan merupakan sebuah proses yang terorganisir melibatkan tubuh dan pikiran yang secara konstan dengan tingkat stres baik itu secara kuantitas maupun intensitas. Kemampuan seorang untuk beradaptasi menahan beban berat pada saat pelatihan dan kompetisi sama pentingnya. Bagi para atlet dibutuhkan kemampuan untuk dapat beradaptasi terhadap beban latihan yang bervariasi dan juga kompetisi yang diikuti sehingga bisa terhindar dari kelelahan, yang akan menyebabkan atlet tersebut tidak bisa mencapai tujuan akhir dari sebuah program pelatihan yang telah ditetapkan.

Keberadaan olahraga dalam masyarakat juga dapat memberikan makna terhadap kehidupan manusia serta dapat dijadikan media pendidikan. Kegiatan olahraga sendiri tidak lepas dari organisasi gerak yang dilakukan agar olahraga tersebut dapat berjalan dengan selaras dan mencapai tujuan yang diinginkan. Organisasi olahraga tersebut dapat berupa peraturan, ataupun teknik gerak. Organisasi olahraga sendiri tidak berhenti sampai disitu, sebuah perkumpulan dari kegiatan-kegiatan olahraga yang sama akan menghasilkan sebuah organisasi olahraga yang dapat mengatur, menyelenggarakan, atau mengembangkan sebuah kegiatan olahraga agar lebih dapat berguna bagi kehidupan masyarakat.

Keberadaan sarana dan prasarana sangat mempengaruhi cepat atau lambatnya terlaksanannya kegiatan. Persiapan yang kurang maksimal dan apabila tidak memiliki sarana dan prasarana yang memadai, mengingat hampir cabang olahraga memerlukan sarana dan prasarana yang beraneka ragam. Kebutuhan sarana dan prasarana lahraga setiap cabang olahraga adalah sangat vital artinya bahwa penyelenggaraan kegiatan harus menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai dengan kebutuhan dan penggunaannya (Bal, 2021). Sarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan olahraga (Kroupis et al., 2019). Prasarana olahraga juga sebagai sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan dan bentuk fisik yang statusnya jelas dan memenuhi persyaratan kegiatan olahraga (Osmanoglu & Üzüm, 2018). Sarana dan prasarana juga harus memenuhi syarat agar tercipta proses latihan secara efektif. Banyak lahan kosong di kota dan juga dilengkapi dengan sarana olahraga sebagai fasilitas masyarakat untuk melakukan gerak. Sehingga masyarakat peduli terhadap kebugaran fisik dan akan menjadi gaya hidup.

Kekurangan pada proses latihan akan sangat berpengaruh pada pencapaian kebugaran jasmani anak. Anak yang kurang memiliki kesempatan untuk bergerak serta mengembangkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik akan mengalami kurangnya pemahan gerakan dan tujuan latihan tersebut. Di bawah ini akan disajikan beberapa penelitian yang relevan tentang aktivitas fisik yang dilakukan di luar ruangan/kelas serta dampak yang akan ditimbulkan.

Tabel 1. 1 *State of The Art*

Nama, Tahun dan Judul	Hasil
(Cheung, 2019) *School-based physical activity opportunities in PE lessons and after-*	Pentingnya jam setelah sekolah dan waktu olahraga untuk meningkatkan partisipasi anak serta aktivitas fisik yang dapat ditingkatkan dengan keterlibatan langsung

Nama, Tahun dan Judul	Hasil
school hours: Are they associated with children's daily physical activity?	pada pembelajaran olahraga dan olahraga sepulang sekolah.
(Molina-García et al., 2016) *Ecological correlates of Spanish adolescents' physical activity during physical education classes*	Level aktivitas Fisik Sedang Sampai Tinggi terjadi pada remaja yang memiliki partisipasi pembelajaran di sekolah dengan aktivitas kebugaran kardiorespirasi dan permainan serta olahraga.
(Kokkonen et al., 2019) *Effectiveness of a creative physical education intervention on elementary school students' leisure-time physical activity motivation and overall physical activity in Finland*	Adanya kontribusi pendidikan jasmani pada pengetahuan tentang aktivitas fisik berbasis olahraga disekolah dan berbasis model lainnya dengan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani secara keseluruhan.
(Churilla & Zoeller, 2017). *Physical Activity: Physical Activity and the Metabolic Syndrome: A Review of the Evidence*	Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan teratur dapat mencegah tekanan darah tinggi, kelebihan lemak tubuh dan kadar kolesterol dan aktivitas dengan intensitas yang lebih besar dapat memberikan manfaat untuk kebugaran kardiorespirasi
(Gu & Solmon, 2016a) *Motivational processes in children's physical activity and health-related quality of life*	Pendekatan kesehatan masyarakat yang efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik dan kesehatan di sekolah serta harus menekankan peran lingkungan kelas seperti motivasi siswa, sebagai peran utama dan peningkatan kesehatan terhadap kualitas hidup.
(Catur & Abady, 2020) Pengembangan Model Game Outdoor Activities Terhadap Pembentukan Karakter Pada Remaja Sekolah Dasar	Permainan *outdoor activity* ini dapat menjadi sarana bagi remaja dalam meluapkan dan mengapresiasikan prilaku yang lebih baik lagi dan menjadikan remaja menjadi pribadi yang mampu bersaing
(Ma'mun et al., 2018) *The Influence of Outdoor Education and Gender on the Development of Social Values*	Game terstruktur dimulai dengan aktivitas sederhana dan secara sistematis meningkat ke fase yang lebih rumit, aktivitas permainan sederhana membutuhkan lebih sedikit keterampilan fisik dan berpikir, lebih rumit game, di sisi lain, membutuhkan fisik yang lebih tinggi dan keterampilan berpikir.
(J. Gibson & Nicholas, 2018) *A walk down memory lane: on the*	Pendekatan pembelajaran *outdoor activities* dapat membantu dalam memberikan pengalaman kenangan

Nama, Tahun dan Judul	Hasil
relationship between autobiographical memories and outdoor activities	otentik bersama teman dan memfasilitasi konstruksi ingatan seseorang
(Kos & Jerman, 2015) *Provisions for outdoor play and learning in Slovene preschools*	Waktu yang dihabiskan di luar kelas dalam outdoor activities anak-anak sedikit memiliki hambatan bermain, tetapi orang tua berpendapat tentang keselamatan serta menunjukkan sikap positif terhadap permainan yang dipraktekkan.
(Prins & Wattchow, 2020) *The pedagogic moment: Enskilment as another way of being in outdoor education*	Selama pembelajaran *outdoor activities* remaja harus secara bertahap mengambil peran kepemimpinan, membuat lebih banyak keputusan dan tanggung jawab pada setiap permainan.
(Lotfi et al., 2020) *Effect of Physical Exercise and Gender on Information Processing and Choice Reaction Time of University Students*	Aktivitas fisik dapat digunakan sebagai sarana untuk merangsang keterampilan kognitif dan pengembangan mahasiswa dalam program pelatihan universitas untuk mengoptimalkan fungsi kognitif tertentu dan meningkatkan pembelajaran.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya diketahui bahwa pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat berkontribusi untuk meningkatkan partisipasi peserta didik untuk melakukan (*physical activity*) aktivitas fisik di dalam dan diluar sekolah. Aktivitas fisik juga dapat diberikan kepada peserta didik berupa permainan dan olahraga. *Physical activity* juga dapat meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan aktivitas fisik pada remaja.

Kekurangan inilah yang dimanfaatkan peneliti untuk membuat model latihan yang dilengkapi dengan evaluasi dan dapat diakses oleh anak dan pelaith maupun guru dengan mudah dan cepat. Dengan demikian proses latihan dan interaksi anak dengan sumber dan media latihan akan menjadi semakin mudah. Berdasarkan latar belakang

tersebut, akan disusun penelitian dengan judul: “Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Pemanfaatan *Outdoor activity* untuk Remaja”.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah mengembangkan model latihan kebugaran jasmani dalm pemanfaatan *outdoor activity* pada Remaja. Pengembangan model latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* yang disusun secara sistematis dan terstruktur serta dapat diakses dengan mudah sebagai panduan aktivitas anak diluar kelas pendidikan jasmani. Produk ini diharapkan mampu diterapkan dan sebagai pengetahuan anak untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup.

C. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* yang akan dikembangkan, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah mengembangkan model latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* berbasis android untuk remaja?
2. Apakah model latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* yang dikembangkan efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada remaja?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada akhirnya diharapkan dapat memberi manfaat bagi pelatih, guru maupun dosen sebagai referensi dan bisa menjadi alternatif model latihan di sekolah, universitas dan masyarakat umum. Hasil dari penelitian pengembangan model latihan kebugaran jasmani dalam pemanfaatan *outdoor activity* diharapkan berguna disemua kalangan guru, dosen, peserta didik di sekolah maupun masyarakat.

1. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian ini diharapkan akan meningkatkan kebugaran jasmani dan pengetahun tentang materi aktivitas fisik bagi peserta didik serta sebagai referensi bahan ajar sesuai dengan materi yang diajarkan dalam program pendidikan jasmani. Model latihan *outdoor activity* yang dikembangkan diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar serta menambah ruang dan waktu peserta didik dalam melakukan olahraga.

2. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan sebagai pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan strategi dan model latihan yang sesuai dengan kegiatan latihan yang dilakukan sesuai program pendidikan jasmani.

3. Bagi Jurusan Ilmu Keolahragaan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi tambahan pengetahuan bagi Jurusan Ilmu Keolahragaan untuk meningkatkan kualitas kelulusan mahasiswa, dengan mempersiapkan mahasiswa yang kompeten di bidangnya masing-masing.

4. Bagi Sekolah dan Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini, sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu upaya dalam mewujudkan kualitas latihan pendidikan jasmani khususnya di sekolah tersebut. Selain itu, masyarakat luas akan dapat melihat dan memilih aktivitas yang dapat mereka lakukan di waktu luang dalam meningkatkan kebuagran jasmani.

5. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang pendidik/pelatih. Sebagai model latihan yang dapat digunakan oleh peneliti sebagai pendidik dalam mengajarkan materi kebugaran

jasmani di Sekolah maupun universitas. Sebagai refleksi diri bagi peneliti dan teman sejawat yang terlibat untuk mengembangkan model-model latihan yang lainnya.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA