

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup manusia akan melalui beberapa fase kehidupan (tumbuh-kembang) mulai dari manusia itu lahir, masa anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Semua manusia membutuhkan gerak beraktivitas atau bisa dibilang dengan berolahraga. Bergerak adalah ciri kehidupan artinya tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tidak mampu bergerak.

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.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang berbagai kegiatan seseorang seperti belajar, bekerja, olahraga, bermain dan sebagainya, namun pada kenyataannya tidak semua individu memiliki kebugaran jasmani yang baik hal itu dapat terlihat dari cepat mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas tertentu dan sulitnya berkonsentrasi. (Septiadi & Aryani, 2018)

Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani yang dilakukan

oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Penurunan kebugaran jasmani dan peningkatan lemak tubuh merupakan faktor penting berkembangnya komorbiditas kardiovaskular. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetik, usia, IMT, aktivitas fisik, dan lain – lain.(Arifin, 2018)

Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Banyak faktor yang menjadi indikator mempengaruhi hasil kebugaran jasmani salah satunya berat badan tetapi yang paling utama faktor usia, karena usia bisa memengaruhi hampir semua komponen dalam kebugaran jasmani. Pengaruh usia juga berpengaruh terhadap kelenturan dan komposisi tubuh, hal itu biasanya terjadi karena proses menua yang disebabkan menurunnya elastisitas otot. Oleh karena itu, jika mempunyai kebugaran jasmani yang buruk akan berpengaruh pada penampilan fisik atau pikiran seseorang yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas kerja. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain nya dan selalu terlihat bugar dan sehat baik dari fisik atau pun pikiran.

Menuru Ardi & Purwanto (2014), Usia bisa memengaruhi hampir semua komponen dalam kebugaran jasmani. Masing-masing tingkatan usia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang beragam. Kebugaran jasmani pada anak-anak bisa meningkat sampai usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh sekitar 0,81-1%. Pengaruh Usia

juga berpengaruh terhadap kelenturan dan komposisi tubuh, hal itu biasanya terjadi karena proses menua yang disebabkan menurunnya elastisitas otot. Selain itu, dengan penambahan usia menyebabkan kebugaran seseorang menurun. Sementara, dengan rajin berolahraga kecepatan penurunan itu bisa diperlambat sampai setengahnya.

Kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Malas berolahraga adalah hal yang cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 dua hal, yaitu ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga dan rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera, sehingga orang berpikir dua kali jika diajak untuk kembali berolahraga dan juga kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Demikian juga, orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas untuk berolahraga.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang guru olahraga untuk terus menjaga kebugaran jasmani nya.

Fenomena yang terjadi pada Guru Olahraga tidak sedikit guru yang tidak mementingkan kebugaran jasmaninya di usia yang kebanyakan masih produktif.

Hal ini dikarenakan kebiasaan aktivitas yang dilakukan guru – guru tersebut, seperti waktu tidur yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan hanya fokus pada mengajar saja.

Tingkat kebugaran Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru saat ini masih belum diketahui, informasi ini didapat dari ketua dan pengurus BAPOPSI (Badan Pembina Olahraga Pelajar Indonesia) Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang. BAPOPSI Kecamatan Mekar Baru merupakan organisasi yang beranggotakan guru – guru olahraga. Sampai saat ini belum ada penelitian yang dilakukan pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang khususnya dalam hal Kebugaran Jasmani.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Usia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang”. Penelitian ini akan dilaksanakan di Lapangan berjarak 1,6 di Kecamatan Mekar Baru yang beralamat di jalan KH. Suhaemi No.2, Mekar Baru, Kecamatan Mekar Baru, Kabupaten Tangerang, Banten 15550. Penelitian ini direncanakan pada tanggal 11 Juni 2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut saya menguraikan berbagai identifikasi masalah di antaranya :

1. Belum adanya data mengenai hubungan antara Usia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang.
2. Belum adanya penelitian yang dilakukan terkait kebugaran jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang.
3. Kebugaran Jasmani sangat diperlukan oleh Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang untuk menunjang pekerjaan Guru Olahraga.
4. Perlu adanya perhatian dalam menjaga Tingkat Kebugaran Jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang.
5. Bertambahnya usia dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian, masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang hubungan usia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan apakah terdapat hubungan usia terhadap tingkat kebugaran jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru

Kabupaten Tangerang ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini sebagai bahan masukan dan dapat berguna sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, menjadikan sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dibangku perkuliahan serta pengabdian peneliti serta mengaktualisasikan pengetahuan dan ketetampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta.
- b. Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang, sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi serta sumbangan bagi masyarakat umum mengetahui tingkat hasil kebugaran

tubuh masing-masing juga selalu memperhatikan kebugaran jasmani di segala usia.

