

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi yang baik. Kegiatan berolahraga sangat erat kaitannya dengan metabolisme tubuh. Olahraga teratur, serta situasi langkah demi langkah yang teratur, akan memengaruhi atau menjaga metabolisme tubuh secara normal. Tingkat kebugaran seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Kesehatan sangat berharga bagi kehidupan. Sebagaimana kita ketahui bahwa pasca pandemic covid 19, semua kegiatan berangsur normal, namun tidak juga menghiraukan anjuran pemerintah untuk menjaga pola hidup bersih dan sehat. Salah satu upaya menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Dalam peningkatan daya tahan tubuh atau imun diperlukan kesadaran dan kedisiplinan diri dalam mengatur pola hidup dan menjalankan rutinitas aktivitas gerak khususnya pada anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok, Kabupaten Bogor.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Suharjana, 2020), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Pola hidup masyarakat zaman sekarang yang cenderung tidak banyak melakukan aktivitas fisik adalah

hal yang patut diwaspadai karena kebiasaan ini dapat berdampak pada kesehatan. Berbagai macam kemunduran fungsi organ tubuh pada masyarakat dapat dicegah melalui olah raga. Maka dari itu kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti genetik, usia, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan lain – lain.

*World Health Organization (WHO)* menyatakan terjadinya peningkatan prevalensi obesitas diseluruh dunia dari tahun 1980 sampai 2014 merupakan penyebab dasar dari obesitas dan *overweight* adalah terjadi ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan. Peningkatan indeks massa tubuh merupakan faktor risiko utama terhadap penyakit yang berhubungan dengan kardiorespirasi (*World Health Organization*).

Menurut (Depkes RI, 2011) Indeks massa tubuh (IMT) dikatakan sebagai cara yang paling sederhana untuk meninjau status gizi seseorang yang telah menginjak kategori usia dewasa, indeks ini akan memperlihatkan massa tubuh seseorang dalam ambang batas kurang atau berlebih. Apabila seseorang memiliki berat badan di bawah normal, risiko akan penyakit degeneratif akan meningkat. (Rifqi, 2021)

Salah satu organisasi kemasyarakatan yang menampung aspirasi dan melibatkan para generasi muda adalah karang taruna. Karang taruna merupakan organisasi sosial kemasyarakatan sebagai wadah dan sarana pengembangan

setiap anggota masyarakat yang tumbuh dan berkembang atas dasar kesadaran dan tanggung jawab sosial dari, oleh dan untuk masyarakat, terutama generasi muda di wilayah desa/kelurahan tertentu yang bergerak di bidang usaha kesejahteraan sosial. Kesejahteraan sosial meliputi bidang ekonomi, olahraga, keterampilan, keagamaan dan kesenian sesuai dengan tujuan didirikannya karang taruna untuk memberikan pembinaan dan pemberdayaan kepada para pemuda yang ada di dalam suatu desa atau wilayah itu sendiri. Melihat dari beberapa program yang sudah dibuat ternyata tidak ada program yang mengarah dalam bidang olahraga.

Olahraga pada dasarnya dibutuhkan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan dari hasil pengamatan awal diketahui bahwa pemuda karang taruna desa Pasir Gaok tidak melakukan kegiatan kepemudaan dalam bidang kesehatan olahraga dikarenakan keterbatasan para pemuda tersebut dengan tingkat pemahaman dalam ilmu kesehatan olahraga itu sendiri. Sehingga belum adanya pemeriksaan kesehatan dan kebugaran di desa pasir gaok kabupaten bogor. Selain itu juga rendahnya perilaku serta pengetahuan anggota karang taruna mengenai kesehatan.

Dilatar belakangi permasalahan yang ada, pada kesempatan ini peneliti melakukan studi penelitian pada anggota karang taruna desa pasir gaok kabupaten bogor dengan memberikan pembinaan dan pelayanan serta mengikuti beberapa kegiatan pemeriksaan seperti pemeriksaan berat badan, tinggi badan serta tes fisiknya menggunakan tes *Rockport* yaitu jalan atau lari kecil sejauh 1,6 km.

Sehingga hal ini melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian guna dapat mengetahui serta membuktikan secara ilmiah dan mengetahui secara pasti tentang adanya “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) pada Anggota Karang Taruna desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat di identifikasikan masalah yaitu, sebagai berikut:

1. Belum diketahui adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor .
2. Kurangnya pemahaman anggota karang taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor terhadap Indeks Massa Tubuh dengan pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani.

3. Anggota karang taruna kurang melakukan aktivitas olahraga secara teratur sehingga berdampak pada indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani.
4. Mengidentifikasi pengaruh Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat kebugaran jasmani pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok.
5. Kedisiplinan Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok dalam mengatur pola hidup sehat untuk menjaga Tingkat Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu pembatasan masalah agar penelitian tidak menyimpang dan tersebar luas, maka pembatasan masalah ini adalah Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari yang telah diuraikan diatas dapat maka untuk rumusan masalah yaitu, sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani ( $VO_{2Max}$ ) pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor?

## **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 Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor dan peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang sama sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.

### **2. Secara Praktis**

1) Bagi peneliti, menjadikan sebuah kegiatan dan pelajaran berharga dalam rangka menambah ilmu pengetahuan dan sebagai media bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang diperoleh di Universitas Negeri Jakarta. Serta ditujukan juga sebagai sebuah Tugas Akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.



2) Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor, sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani untuk masyarakat karang taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor. Anggota Karang Taruna yang diteliti bisa mengetahui tingkat kebugaran yang dimiliki oleh setiap anggotanya dari hasil penelitian. Anggota Karang Taruna diharapkan bisa menjaga pola hidup sehat agar dapat menjaga komposisi tubuh tetap baik. Sebagai acuan program pola hidup sehat yang nantinya diharapkan untuk dapat dipahami tidaknya hanya kepada anggota karang taruna tetapi juga untuk masyarakat.

3) Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi bagi masyarakat umum mengenai pemeriksaan kebugaran jasmani, sehingga masyarakat bisa melakukan tes kebugaran jasmani secara mandiri agar tetap sehat dan bugar sehingga sadar akan pentingnya mengetahui dan menjaga kebugaran tubuh kita serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan masukan bagi pengembangan keilmuan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca serta referensi untuk penelitian selanjutnya.