

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya untuk peningkatan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Kaitannya yang diarahkan sebagai peningkatan jasmani, mental, dan rohani masyarakat serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian disiplin serta sportifitas yang tinggi. Selain itu sebagai peningkatan yang dapat membangkitkan rasa kepercayaan yang tinggi.

Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga. Sudarsini (2013:2) menyatakan bahwa, olahraga adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk menuju hidup lebih sehat. Menurut Suryanto (2013:3), faktor penentu kesehatan ialah makan makanan bergizi dan berolahraga sesuai porsi latihan karena pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup. Kesehatan merupakan hal pokok dalam kehidupan masyarakat, secara tidak langsung kesehatan masyarakat akan mempengaruhi tingkat kemajuan pada suatu wilayah (Sumaryati, 2019).

Bidang olahraga diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang sehat jasmani maupun rohani. Kemajuan teknologi saat ini membawa dampak positif maupun dampak negatif terhadap kehidupan manusia. Salah satu dampak negatif dalam bidang olahraga adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari yang dilakukan dapat dikatakan sangat kurang. Manusia semakin banyak bergantung pada alat atau mesin untuk melakukan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang mampu untuk melakukan aktivitas tanpa merasa lelah secara berlebihan serta masih memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lainnya. Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat menunaikan tugas dengan baik, dimana orang yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang, tidak dapat melaksanakan aktivitasnya dengan optimal. Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI (2017) Kebugaran

jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas – tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani sekarang. Derajat kebugaran ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Peningkatan kesegaran jasmani merupakan aktualisasi dari sebuah kegiatan pada Resimen Mahasiswa (MENWA). Pembinaan dalam Resimen Mahasiswa dimaksudkan untuk menunjang terciptanya prestasi tugas serta peningkatan kesegaran jasmani pada calon anggota maupun anggota secara optimal. Resimen Mahasiswa atau di singkat dengan nama MENWA adalah organisasi mahasiswa yang berada dibidang militer. Resimen Mahasiswa merupakan salah satu kekuatan sipil yang telah dilatih lalu dipersiapkan, agar anggota-anggotanya mampu mempertahankan NKRI sebagai salah satu wujud dari Sistem Pertahanan dan Keamanan Rakyat Semesta atau Sishankamrata.

Anggota resimen mahasiswa dinanungi dan dilatih oleh Tentara Nasional Indonesia (TNI) dengan tujuan jika dalam keadaan darurat anggota MENWA bisa diberdayakan sebagai relawan kesiapsiagaan, misalnya adanya bencana alam, inflasi, dan perang. Resimen Mahasiswa mempunyai fungsi sebagai melaksanakan pembinaan keamanan tertentu sesuai dengan aturan undang-undang, selain itu MENWA juga mempunyai fungsi ketika terjadinya bencana alam sering juga dilibatkan dalam membantu menanggulangi akibat bencana alam, pengungsian, dan pemberian bantu kemanusiaan.

Resimen Mahasiswa Satuan Universitas Negeri Jakarta atau yang biasa di singkat Menwa UNJ merupakan salah satu Satuan di bawah Resimen Mahasiswa Jayakarta. Menwa UNJ memiliki tujuan untuk dapat melahirkan anggota yang berjiwa ksatria dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta membela kejujuran, kebenaran dan keadilan sesuai dengan Panca Dharma Satya yang merupakan sebuah prinsip seorang Resimen Mahasiswa.

Resimen Mahasiswa UNJ melakukan berbagai upaya agar dapat menciptakan ksatria Menwa yang berkualitas, dengan menciptakan berbagai pendidikan maupun pelatihan kaderisasi yang diharapkan bisa memberikan dampak yang positif pada kualitas diri setiap anggotanya. berbagai pendidikan dan pelatihan yang terdapat di Menwa UNJ yaitu:

- 1) Pra Pendidikan Dasar Militer
- 2) Latihan Dasar Militer (oleh TNI)
- 3) Pembaretan
- 4) Kursus Dinas Staf
- 5) Pendidikan Dasar Provost Satuan
- 6) Pelatihan kebencanaan
- 7) Pembinaan fisik

Pembentukan seorang Menwa yang berdasarkan sasantinya "*widya castrena dharma siddha*" diharapkan agar seorang Resimen mempunyai kecerdasan berpikir, memiliki jiwa juang, kepribadian baik dan skill professional. Oleh sebab itu Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta harus dituntut memiliki jasmani yang sehat dan bugar sehingga Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta mampu melaksanakan tugas pokok dan fungsi Resimen Mahasiswa secara optimal. Karena ketahanan fisik dan kesehatan merupakan salah satu dasar untuk bekal pencapaian keberhasilan kinerja.

Berkaitan dengan tuntutan untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar, Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta membentuk program kerja latihan fisik yang rutin diadakan setiap satu pekan dua kali. Akan tetapi kesadaran dan ketertarikan diri dari tiap-tiap anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta masih terbilang kurang. Adapun

kendala selama ini Resimen Mahasiswa belum mempunyai standar profil kebugaran jasmani untuk dijadikan sebagai acuan dalam penentuan kelayakan Resimen Mahasiswa itu bugar atau tidak.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis menganggap penting untuk membahas masalah ini melalui suatu penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta sebagai acuan dalam menentukan seberapa baik atau seberapa buruk kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta yang umumnya tidak rutin dalam melakukan bimbingan jasmani. Adapun hasil penelitiannya nanti akan dijadikan panduan tolak ukur standar pembentukan kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa di masa yang akan mendatang.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, Dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani pada anggota Resimen Mahasiswa UNJ.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada profil kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta dengan melaksanakan TKJI ( Tes Kebugaran Jasmani Indonesia).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimanakah profil tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Jayakarta Satuan Universitas Negeri Jakarta?”

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

Adapun hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memeberikan manfaat secara teoritik maupun praktis.

## 1. Secara Teoritik

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai referensi dalam penelitian maupun pengembangan dalam bidang pendidikan jasmani.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan dalam bidang olahraga.

### b. Bagi Resimen Mahasiswa UNJ

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk menyusun program latihan lebih terukur sehingga kondisi fisik anggota Resimen Mahasiswa UNJ dapat meningkat dan optimal.

