

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Pengertian ini memiliki makna filosofis dan jika dikaji bersama akan memberikan sedikit bayangan tentang hal-hal apa yang akan dilakukan untuk membangun dan mengedepankan olahraga itu sendiri. Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang dikenal sebagai kegiatan terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat. Bahwa asas olahraga bagi semua orang (*sport for all*) kini makin memasyarakat. Saat ini olahraga telah masuk di setiap lapisan masyarakat sebagai bagian dari budaya manusia. Dengan kata lain, olahraga dilakukan bagi semua orang tanpa memandang jenis ras, kepercayaan, politik dan geografi.

Di dalam olahraga terdapat *slogan men sana in corpora sano*, yang berarti hidup tidak hanya membutuhkan badan yang sehat, melainkan juga jiwa yang sehat. Oleh karena itu, kita perlu memahami pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan. Upaya meningkatkan derajat kesehatan dilakukan dengan melaksanakan aktifitas fisik atau aktifitas dalam

berbagai cabang olahraga. Kegiatan tersebut merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari yang seharusnya dapat meningkatkan kebugaran. Selain itu, olahraga juga dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi. Dari penjelasan tersebut nampaklah bahwa olahraga telah menjadi komitmen bersama untuk diyakini sebagai salah satu instrumen dalam menciptakan tatanan dunia yang lebih baik.

Manusia bergerak dan berolahraga untuk hidup, karena gerak pada hakikatnya merupakan keniscayaan hidup. Gerak itu sendiri sejatinya merupakan ciri hidup. Manusia bergerak dengan berbagai motifnya melakukan olahraga untuk mempertahankan dan meningkatkan mutu kehidupannya. Oleh karena itu sudah menjadi kelaziman bahwa olahraga telah menjadi hak setiap orang yang mendasar. Tidak realistis apabila mengukur keberhasilan olahraga hanya berdasarkan perolehan medali, mengingat aktivitas olahraga tidak hanya berakhir pada pencapaian prestasi tinggi yang diukur dengan medali. Karena olahraga merupakan wahana peningkatan kualitas hidup manusia, baik yang menyangkut aktifitas fisik, mental, emosional dan sosial. Secara lebih spesifik peranan olahraga dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

Lingkungan serta melestarikannya, mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana. Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia

dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya. Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu. Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktek lingkungan yang sehat.

Membuka peluang membangun kerjasama antar masyarakat dengan organisasi pelayanan olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Menumbuhkan dan atau memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan pondasi yang kuat untuk menumbuhkan *self concept*. Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok. Menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi. Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok.

Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan atau alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba dan kegiatan negatif lain yang sejenis.

Mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan atau lingkungan alamnya. Banyak nilai yang dapat diperoleh dari olahraga dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna.

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Demikianlah memang kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan memelihara bahkan meningkatkannya melalui berbagai upaya, diantaranya yang terpenting, termurah dan fisiologis adalah melalui olahraga (kesehatan). Bahasan mengenai kesehatan ialah bahasan tentang segala permasalahan mengenai faktor manusia yang secara langsung maupun tidak langsung akan memengaruhi kualitas sehat seseorang. Oleh karena itu lebih dahulu perlu dimengerti apakah sehat itu.

Kemampuan fisik dan ketrampilan gerak masih bisa ditingkatkan dan dipertahankan pada masa usia dewasa dengan melalui olahraga secara teratur. Kekuatan maksimal baik pria maupun wanita umumnya dicapai pada usia kurang lebih 25 tahun. Dan pada usia 30-45 tahun sudah mulai mengalami penurunan jaringan-jaringan otot, syaraf, dan organ-organ tubuh lainnya. Penurunan relative lambat sampai akhir usia dewasa, penurunan mulai lebih cepat setelah memasuki usia dewasa madya, dan menurun tajam menjelang memasuki usia tua.

Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui berolahraga yang alokasi waktunya sangat minim? Apakah mungkin kebugaran jasmani masa dewasa dapat ditingkatkan ketika masa dewasa

harus pula mencapai tubuh yang bugar (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam berolahraga yang dilaksanakan satu minggu sekali.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti atau melaksanakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat khususnya pada usia dewasa di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Jakarta Timur.

Dari permasalahan-permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penulis melakukan penelitian tentang: **Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia (30 – 45 tahun) di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Kota Jakarta Timur**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apa saja penyebab usia dewasa malas untuk melakukan olahraga?
2. Apakah olahraga sudah menjadi rutinitas setiap warga kelurahan kebon pala pada waktu yang senggang ?
3. Apakah untuk memiliki kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang baik harus mengeluarkan biaya yang mahal ?
4. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani usia dewasa di kelurahan kebon pala kecamatan makasar ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal :

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia (30 – 45 tahun) di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Jakarta Timur ?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran diatas, dapat dipahami berbagai permasalahan yaitu:

Apakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia (30 – 45 tahun) di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Jakarta Timur sudah cukup baik

E. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Tujuan : Agar pada usia 30 – 45 tahun mengetahui manfaat olahraga bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kesenangan dan kebutuhan dalam diri mereka.

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Kebon Pala tentang manfaat olahraga bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kebutuhan dalam diri mereka.
2. Sebagai Masukan untuk Suku Dinas di bidang keolahragaan provinsi DKI Jakarta terutama Kecamatan Makasar.

3. Sebagai bahan masukan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian.
4. Untuk melihat tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kelurahan Kebon Pala Kecamatan Makasar Kota Jakarta Timur.
5. Sebagai bahan informasi untuk segenap civitas akademik mahasiswa FIK UNJ tentang kebugaran jasmani.