

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik dan banyak dilakukan oleh berbagai kalangan masyarakat, dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Generasi zaman sekarang atau anak – anak muda zaman sekarang harus mulai memikirkan kebugaran jasmani mereka. Salah satu alasan pemuda melakukan olahraga adalah supaya mendapatkan kebugaran jasmani dari aktivitas olahraga tersebut yang berpengaruh terhadap kesehatan tubuh sehingga para pemuda bisa melakukan kegiatan lain dengan lebih baik.

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan di Indonesia. Kebugaran jasmani berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama bagi pemuda yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan. Di era modern ini, perubahan gaya hidup dan meningkatnya ketergantungan pada teknologi telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan pemuda. Hal ini dapat berakibat pada masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, dan

gangguan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemuda yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak aktif, Namun masih banyak pemuda yang kurang menyadari pentingnya menjaga kebugaran jasmani khususnya bagi pemuda Teras Kita.

Berdasarkan survei penulis pemuda Teras Kita ini merupakan sekelompok pemuda atau suatu organisasi yang terdiri dari 32 orang yang sering mengurus event-event tertentu di lingkungan nya ataupun di luar lingkungan seperti acara hari kemerdekaan, acara sumpah pemuda, dan masih banyak kegiatan lainnya yang bersifat seperti event tertentu. Pemuda Teras Kita ini dibentuk di tahun 2019 dengan tujuan untuk menambah relasi, mempererat silaturahmi sesama pemuda, serta mengurus event-event tertentu di lingkungan pemuda teras kita ini yaitu Perumahan Bukit Waringin, selain itu mengurus event di lingkungan tersebut Pemuda Teras Kita ini juga ikut serta dalam acara kemanusiaan seperti salah satunya dua tahun sebelumnya ikut dalam penggalangan dana untuk gempa bumi di Cianjur. Akan tetapi, berdasarkan survei penulis di era digital ini anak-anak muda atau pemuda Teras Kita ini hampir semuanya tidak memperhatikan kebugaran jasmani mereka dengan baik, setiap adanya hari libur bahkan hampir setiap hari itu mereka menghabiskan waktunya dengan bermain game, nongkrong sampai larut malam bahkan bisa sampai pagi, tanpa memperhatikan kondisi kebugaran jasmani mereka. Dengan ketergantungan tersebut, pemuda Teras kita memiliki kebugaran jasmani yang bisa dikatakan

kurang baik. Maka dari itu diperlukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, dengan jadwal yang padat. Banyak sekali olahraga yang bisa dilakukan oleh pemuda Teras Kita.

Oleh karena itu, perlu dilakukan mengukur tingkat kebugaran jasmani pemuda Teras Kita, guna memberikan gambaran yang jelas mengenai gambaran kondisi kebugaran mereka. Dengan melakukan pengukuran ini, diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak-pihak terkait, seperti institusi pendidikan dan pemerintah, dalam merancang program-program yang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pemuda. Selain itu, hasil analisis ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi pemuda Teras Kita dan pemuda lainnya untuk lebih aktif dalam berolahraga dan menerapkan gaya hidup sehat dan juga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani pemuda, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup pemuda di masa depan.

B. Identifikasi Masalah

1. Mengetahui Kebugaran Jasmani Pemuda Teras Kita
2. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk Pemuda Teras kita
3. Kurangnya minat para pemuda teras kita untuk melakukan tes kebugaran secara berkala

4. Kurangnya minat Pemuda Teras Kita dalam melakukan aktivitas olahraga
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Pemuda Teras Kita yang belum sepenuhnya dipahami

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih berfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka peneliti membatasi pada “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemuda Teras Kita”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani Pemuda Teras Kita?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan masyarakat serta menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya

2. Praktis

1. Bagi seorang anak muda khususnya Pemuda Teras Kita di generasi sekarang, penelitian ini dapat dijadikan sebagai wawasan, pengetahuan serta kesadaran akan pentingnya Kebugaran Jasmani

2. Bagi peneliti lain bisa dijadikan sebagai salah satu sumber referensi untuk pengembangan atau penelitian selanjutnya

