

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan fisik yang memiliki upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dalam peranan yang sangat besar untuk membangun diri sendiri dan juga mental. Olahraga yang pada dasarnya dilakukan untuk memperoleh kebugaran agar tubuh sehat dan kuat, aktivitas tersebut mengarah pada hal yang menyenangkan dan dapat juga menghibur. Menurut UU RI No.3 (2005) menjelaskan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental. Tujuan keolahragaan nasional yang terdapat dalam UU RI No.3 (2005) pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berolahraga diakui merupakan cara bergerak badan yang paling sempurna, paling mudah dan yang paling menarik dilakukan oleh semua orang. Karenanya dianggap paling cocok sebagai *intermezzo* bagi mereka yang sehari-hari bekerja dengan menggunakan otak, terutama bagi pelaku bisnis yang setiap harinya disibukkan dengan kegiatan dan jadwal pekerjaan.

Olahraga merupakan kebutuhan untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat, olahraga sendiri bisa dilakukan dimana saja, seperti di ruang tertutup seperti GOR, GYM ataupun di dalam rumah ataupun di tempat terbuka seperti di halaman, pinggir jalan, pantai maupun di alun-alun. Olahraga sendiri banyak jenisnya dari mulai olahraga berat seperti angkat beban sampai olahraga ringan seperti jalan kaki, tetapi meskipun untuk menjaga kebugaran jasmani tetap bugar dan sehat terdapat olahraga ringan masih banyak masyarakat yang belum teratur atau jarang melakukan olahraga di sebabkan minimnya waktu yang dikarenakan tuntutan pekerjaan, terutama pada masyarakat perkotaan, adapun waktu luang yang paling sering masyarakat gunakan untuk berolahraga hanya di hari libur ataupun sore hari dan itupun tidak setiap hari.

Untuk mengetahui seberapa bugar jasmani masyarakat di perkotaan terutama yang berolahraga di alun-alun Pacitan terutama pada usia 16-19 tahun. Pengamatan awal yang dilakukan peneliti survei apa saja kegiatan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dari kalangan club olahraga, komunitas, ataupun perorangan di alun-alun Pacitan serta menguji kebugaran jasmani masyarakat tersebut, dimana masyarakat melakukan aktivitas olahraga di tempat terbuka yaitu alun-alun Pacitan dan mengetahui club olahraga ataupun komunitas olahraga apa saja yang biasa beraktivitas di alun-alun Pacitan.

Berdasarkan fakta penting tersebut, peneliti ingin meneliti tentang kegiatan olahraga untuk mengetahui kebugaran jasmani masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di alun-alun Pacitan. Peneliti ingin melakukan

penelitian secara mendalam tentang “Survey Kebugaran Jasmani Kegiatan Olahraga di alun-alun Pacitan pada tahun 2022 usia 16-19 tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Melihat penjelasan latar belakang di atas, maka dapat diketahui identifikasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani para anggota club yang ada di Alun-Alun Pacitan.
2. Perlunya para anggota memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan aktivitas lebih lama tanpa mengalami kelelahan,
3. Masih kurangnya pemahaman para anggota club tentang pentingnya kebugaran jasmanibagi tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan terbatasnya waktu, serta fokus dari tujuan yang ingin dicapai dalam survei ini (1) Mengetahui macam-macam club atau komunitas olahraga yang ada di Alun-Alun Pacitan (2) tingkat kebugaran jasmani masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga di Alun-Alun Pacitan dengan rentang usia 16-19 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang di kemukakan maka untuk rumusan masalahnya adalah Bagaimana tingkat kebugaran jasmani kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan pada tahun 2022 usia 16-19 tahun pada club atau komunitas olahraga?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka dapat disimpulkan tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kegiatan olahraga di alun-alun Pacitan pada tahun 2022 usia 16-19 tahun pada club atau komunitas olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki manfaat, tak terkecuali dalam penelitian survei ini. Adapun manfaat yang diharapkan dengan adanya penelitian ini yaitu:

1. Manfaat dari penelitian ini adalah:
 - a. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan sarana referensi tentang pentingnya kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat.
 - b. Memberikan sumbangsih pemikiran dalam dunia keguruan terkhusus dikabupaten Pacitan.
 - c. Diharapkan dapat menjadi sarana dialog tentang tingkat kebugaran jasmani masyarakat usia 16-19 tahun yang berolahraga di alun-alun Pacitan.
2. Manfaat teoritis. adalah sebagai berikut:
 - a. Sebagai bentuk wawasan serta pengetahuan dalam mengetahui macam-macam club maupun komunitas olahraga di alun-alun Pacitan yang anggotanya berusia 16-19 tahun.
 - b. Mengetahui kondisi kebugaran jasmani masyarakat perkotaan dalam berolahraga terutama pada usia 16-19 tahun.

