

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pada zaman modern ini manusia dituntut untuk terus aktif bergerak dalam menjalankan kehidupannya. Tanpa suatu gerakan manusia tidak dapat melakukan sesuatu hal, baik itu yang berhubungan dengan kebutuhan pribadi ataupun tuntutan dari interaksi dengan lingkungan sosial. Salah satu kegiatan yang ada hubungannya dengan gerak ialah Olahraga. Menurut Giriwijoyo (2007:31) dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”.

Kegiatan olahraga sangat diperlukan seseorang dalam menjalankan seluruh aktifitasnya sehari-hari karena dengan melakukan kegiatan olahraga kerja fungsi organ kita dapat bekerja secara baik dan tidak mengalami suatu gangguan. Dengan bekerjanya fungsi organ dengan baik maka kita akan terhindar dari keadaan sakit yang secara tidak langsung akan mengganggu aktifitas sehari-hari yang telah biasa dilakukan. Supandi mengemukakan yang dikutip dari Tarigan (2009:3) bahwa “gerak dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan dasar seperti halnya makan dan minum, hal ini berarti gerak dan olahraga merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi pada setiap hari dan sangat penting agar kita hidup sehat.” Kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya berpengaruh terhadap aspek jasmaniah tetapi juga aspek sosial, dan rohaniah. Pada aspek jasmaniah

sangat jelas sekali pengaruh dari kegiatan olahraga yaitu keadaan fisik kita menjadi baik, tidak mudah terkena penyakit, dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan dari aspek sosial, kita dapat saling bertegur sapa dengan sesama manusia dan dapat saling berinteraksi. Dari segi rohaniyah dapat dirasakan bahwa setelah melakukan kegiatan olahraga kita dapat mensyukuri anugerah Tuhan YME atas nikmat sehat yang diberikan melalui kegiatan yang positif yaitu Olahraga.

Ciri manusia hidup ialah bergerak dan olahraga merupakan kegiatan gerak yang terencana dengan mengolah raga untuk tujuan tertentu, Giriwijoyo (2007:31) menyatakan bahwa olahraga dibagi ke dalam beberapa sesuai dengan sifat dan tujuannya yaitu:

- | | | |
|------------------------|---|------------------------------------|
| a. Olahraga prestasi | → | sebagai tujuan |
| b. Olahraga rekreasi | } | Sebagai alat untuk mencapai tujuan |
| c. Olahraga kesehatan. | | |
| d. Olahraga pendidikan | | |

Olahraga prestasi yaitu olahraga sebagai tujuan untuk memperoleh suatu prestasi dalam suatu cabang. Olahraga rekreasi yaitu olahraga sebagai alat dengan tujuan rileksasi. Olahraga kesehatan yaitu olahraga sebagai alat dengan tujuan untuk memperoleh suatu keadaan yang sehat. Olahraga pendidikan yaitu olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Olahraga merupakan kegiatan yang manfaatnya tidak menitikberatkan kepada salah satu aspek saja melainkan keseluruhan aspek dalam pemenuhan kebutuhan yang terdiri dari kebutuhan jasmaniah, rohani, dan sosial. Hal ini

sejalan dengan pernyataan Ma'mun Hoedaya, Suherman, dan Subroto (2003:13) bahwa “kegiatan olahraga dilakukan dengan baik dan benar bisa dijadikan media untuk menumbuhkan, membentuk, dan menguatkan berbagai aspek ketangguhan sosial.” Aspek sosial ialah bagian yang berhubungan dengan lingkungan tempat tinggal yaitu individu, lingkungan alam dan lingkungan masyarakat. Di dalam olahraga kemampuan jasmaniah berhubungan dengan kemampuan individu dalam melakukan kegiatan olahraga yang sesuai. Sedangkan lingkungan alam ialah suatu sarana bagi pemenuhan kebutuhan akan melakukan kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan lingkungan sosial yaitu kaitannya dengan interaksi sesama individu di dalam kelompok yang bernama masyarakat.

Menurut Horton dan C Hunt diambil dari [definisi masyarakat.google.html](http://definisi.masyarakat.google.html) dikemukakan bahwa “masyarakat merupakan kumpulan manusia yang relatif mandiri, hidup bersama-sama dalam waktu yang cukup lama, tinggal di suatu wilayah tertentu, mempunyai kebudayaan sama serta melakukan sebagian besar kegiatan di dalam kelompok atau kumpulan masyarakat tersebut.” Kaitannya dengan kegiatan masyarakat maka olahraga yang baik ialah Olahraga Kesehatan karena bentuk kegiatan ini bertujuan untuk kesehatan yang garapannya berupa raga atau jasmani. Giriwijoyo (2007:33) menyatakan bahwa sifat atau ciri umum dari Olahraga Kesehatan ialah:

- a. Massal : olahraga kesehatan harus mampu menampung sejumlah besar peserta besar secara bersama-sama.
- b. Mudah : gerakannya mudah, sehingga dapat diikuti oleh orang kebanyakan dalam jumlah banyak (bersifat massal), yang dapat memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar yaitu gerak yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan hidup sehari-hari.

- c. Murah : peralatannya sangat minim atau bahkan tanpa peralatan sama sekali.
- d. Meriah : mampu membangkitkan kegembiraan dan tidak membosankan (kepandaian pelatuhnya).
- e. Manfaat & aman: manfaatnya jelas dapat dirasakan, serta aman untuk dilaksanakan oleh setiap peserta dengan tingkatan umur dan derajat sehat dinamis yang berbeda-beda. Intensitasnya submaksimal dan homogen, bukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eksplosif maksimal (faktor keamanan).

Sasaran utama kegiatan Olahraga kesehatan yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan jasmaniah yang diukur dari tingkat kesehatan. Menurut Departemen Kesehatan dengan bersumber pada Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yang dikutip dari Giriwijoyo (2007:8) yaitu “sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial; bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.” Seperti yang telah diungkapkan bahwa kegiatan olahraga menyangkut beberapa aspek yaitu jasmaniah, rohaniah, dan sosial maka tujuan olahraga sebagai kegiatan guna memperoleh kesehatan sangatlah baik. Tetapi keadaan sehat yang telah dikemukakan ialah keadaan sehat yang sempurna atau sehat ideal, maka tidak akan ada manusia yang sempurna sesuai dengan definisi sehat menurut WHO. Oleh karena itu sehat dapat ditinjau dari seberapa sehatkah diri kita yang dilihat dari derajat kesehatan kita.

Derajat sehat menurut Giriwijoyo dalam Ilmu Faal (2007:11) dibagi kedalam 2 tingkatan yaitu:

1. Sehat statis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat. Normalnya fungsi alat-alat tubuh ini juga bertingkat sehingga terdapat istilah derajat sehat statis.
2. Sehat dinamis : yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja atau olahraga yang juga bertingkat-tingkat tergantung pada

beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan sehingga terdapat istilah derajat sehat dinamis.

Sehat secara dinamis merupakan keadaan yang harus dimiliki setiap individu karena bila kita memiliki derajat sehat dinamis yang baik maka derajat sehat statis akan ikut baik tetapi tidak sebaliknya. Derajat sehat dinamis diperoleh dengan melakukan suatu kegiatan yang mengolah raga, menggerakkan tubuh dan membuat kerja fungsi organ dilakukan sesuai takarannya. Sesuai dengan ciri khusus dari Olahraga Kesehatan secara teknis fisiologis menurut Giriwijoyo (2007:31) yaitu:

- a. Gerakannya mudah .
- b. Intensitasnya sub-maksimal dan homogen (faktor kemampuan), bukan gerakan-gerakan maksimal atau gerakan eskpolisif maksimal.
- c. Terdiri dari satuan-satuan gerak yang dapat (secara sengaja) dibuat untuk menjangkau seluruh sendi dan otot. Adanya satuan gerakan merupakan faktor penting untuk dapat mengatur dosis dan intensitas olahraga kesehatan secara bertahap.
- d. Bebas stress (non-kompetitif).
- e. Diselenggarakan 3-5 x/ minggu(minimal 2x/ minggu).

Bentuk olahraga kesehatan yang umum dilakukan oleh masyarakat bisa berupa senam aerobik, pencak silat, karate, jalan cepat dan jogging. Bentuk-bentuk olahraga tersebut bertujuan untuk menjangkau seluruh sendi dan otot-otot tubuh serta melatih daya tahan kerja jantung paru yang pada zaman sekarang menjadi salah satu faktor penyebab penyakit degeneratif (stroke dan serangan jantung). Tetapi tidak semua bentuk kegiatan olahraga kesehatan dapat dilakukan oleh semua kalangan karena kaitannya dengan kemampuan maksimal dan adaptasi yang dimiliki oleh seseorang. Bagi tingkatan umur anak-anak dan remaja

dapat melakukan aktifitas kegiatan olahraga yang maksimal seperti kegiatan permainan kompetitif, sedangkan kalangan dewasa akhir yang kemampuan kerja fungsional tubuhnya sudah menurun hanya dapat melakukan bentuk kegiatan seperti jogging, jalan kaki, dan senam kebugaran jasmani.

Kebutuhan akan kegiatan olahraga kesehatan dikalangan dewasa akhir sangat dibutuhkan karena bertujuan untuk pengembangan kualitas hidup mereka. Dengan keadaan kualitas hidup yang baik maka otomatis mereka dapat melaksanakan aktifitasnya tanpa mengalami hambatan yang berlebih dan dapat lebih mandiri. Kalangan dewasa akhir atau setengah baya sangat rentan terkena penyakit yang berhubungan dengan kerja jantung paru yaitu penyakit yang berhubungan dengan penurunan kerja jantung paru. Penyakit stroke dan serangan jantung merupakan ancaman bagi kelangsungan setengah baya. Olahraga kesehatan seperti jalan kaki, jogging, dan senam aerobik dapat meminimalisir kalangan dewasa akhir terkena penyakit serangan jantung dan stroke, karena bentuk kegiatan tersebut bertujuan untuk melatih fungsi kerja jantung paru dengan melatih daya tahan aerobik.

Giriwijoyo (2007:42) dalam buku Ilmu Faal Olahraga membagi sasaran Olahraga kesehatan menjadi 3 tahapan yaitu:

1. S1- Sasaran 1- Sasaran Minimal : tujuan utama dalam sasaran ini ialah minimal memelihara kemampuan gerak yang masih ada serta bila memungkinkan mengusahakan meningkatkan kemampuan gerak itu dengan mengusahakan peningkatan luas pergerakan pada semua persendian (kelentukan atau fleksibilitas).
2. S2- Sasaran 2- Sasaran Antara : tujuan utama dalam sasaran ini ialah memelihara dan meningkatkan kemampuan otot untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan geraknya lebih lanjut.

3. S3-Sasaran 3- Sasaran Utama: tujuan utama dalam sasaran ini ialah memelihara kemampuan aerobik yang telah memadai atau meningkatkan kapasitas aerobik untuk mencapai kategori minimal sedang”.

Bentuk olahraga kesehatan untuk dewasa akhir atau setengah baya pada dasarnya dilakukan untuk mencapai sasaran ke-3 yaitu memelihara kemampuan aerobik dan meningkatkannya sampai batas minimal. Bentuk kegiatan jalan kaki dan jogging merupakan aktifitas yang baik untuk mewujudkan sasaran tersebut. Derajat kesehatan yang dimiliki akan berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Menurut Depdikbud bagian pusat kebugaran jasmani dan rekreasi (1997:4) menyatakan bahwa

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya.

Tingkat kebugaran jasmani tidak selamanya tetap tergantung dari kegiatan yang dilakukan masing-masing individu. Karena kebugaran jasmani itu bersifat relatif yang berarti bahwa fit atau tidaknya seseorang dipengaruhi oleh tugas fisik yang dilakukan. Makin berat tugas fisik yang dilakukan maka kesehatan dinamis pun akan makin baik yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Tarigan (2009:32) menyatakan bahwa”aktifitas olahraga secara teratur membuat faal jantung dan pembuluh darah akan bekerja dengan baik, bahkan lebih baik dari sebelumnya sehingga kesehatan dinamis juga akan lebih baik pula.” Semua kegiatan yang dilakukan individu selalu memerlukan suatu keadaan fisik yang

baik sehingga kemampuan fisik seseorang merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas. Kegiatan olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang secara dinamis (bergerak). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani dinamis yang baik akan mendapatkan kualitas yang lebih baik karena pada hakekatnya meningkatkan kebugaran jasmani ialah meningkatkan kualitas hidup.

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* ialah kecocokan keadaan fisik dengan beban tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut, maka dengan melakukan suatu aktifitas fisik secara rutin akan diperoleh suatu kebugaran jasmani yang baik. Menurut Moeloek & Tjokronegoro (1983:2) mengatakan bahwa “dalam setiap kegiatan fisik (fisik mendapat pembebanan) dibutuhkan suatu tingkat kebugaran jasmani yang didukung oleh faal tubuh, dilain pihak latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah tingkat kebugaran jasmani.” Tetapi bila kegiatan olahraga yang dilakukan itu dilakukan secara berlebihan maka fungsi kerja organ tubuh akan mengalami *over training*. Hal tersebut terjadi pada kegiatan olahraga prestasi karena di dalam olahraga prestasi tubuh dituntut untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Sedangkan di dalam olahraga kesehatan fungsi kerja tubuh bekerja secara adekuat dan sesuai dengan takaran yang dibutuhkan.

Olahraga kesehatan merupakan bentuk olahraga dengan intensitas sedang dan takaran yang cukup sehingga siapapun yang melakukan kegiatan ini dapat memperoleh manfaat untuk dapat derajat sehat dinamis yang baik. Meskipun kegiatan olahraga kesehatan ini sangat bermanfaat tetapi masyarakat umumnya

tidak menyadari akan pentingnya melakukan olahraga kesehatan ini. Mereka sibuk dengan rutinitas kegiatannya sehari-hari yaitu bekerja, belajar ataupun berdagang. Tetapi ada juga masyarakat secara berkelompok menyadari akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga yang mengarah kepada bentuk kegiatan olahraga kesehatan. Di daerah Kecamatan Antapani terdapat suatu sarana olahraga yang cukup memadai untuk dapat melakukan kegiatan olahraga. Sarana yang terdiri dari track jogging, lapang bola voli, dan lapang basket dimanfaatkan oleh masyarakat dengan baik. Hampir setiap hari terdapat kegiatan olahraga yang dilakukan meskipun jumlah orang yang mengunjungi sarana tersebut pada hari biasa tidak terlalu banyak bila dibandingkan pada akhir minggu dan hari minggu. Akan tetapi terdapat kelompok yang secara rutin melakukan kegiatan olahraga yaitu dari kalangan dewasa akhir.

Kalangan dewasa akhir di daerah Antapani Bandung rutin melaksanakan kegiatan olahraga yang secara tidak sadar mereka telah melakukan bentuk kegiatan olahraga kesehatan. Sesuai dengan ciri umum olahraga kesehatan bahwa kegiatan tersebut dilakukan mudah, murah, manfaat dan aman maka kegiatan yang dilakukan di sarana olahraga Antapani termasuk ke dalam bentuk olahraga kesehatan. Aktifitas yang dilakukan pada khususnya yaitu jogging dan jalan kaki, dengan alasan kemampuan fungsi kerja tubuh mereka yang sudah menurun bentuk kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang baik. Sarana olahraga yang terletak di kelurahan Antapani Tengah ini diminati oleh kalangan paruh baya untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan karena dekat dengan lingkungan tempat tinggal dan akses masuk yang tidak dipungut biaya menjadi alasan lain dari

efektifnya sarana olahraga ini. Meskipun fasilitas trek jogging yang dimiliki tidak sesuai dengan standar yang seharusnya tetapi masyarakat antusias untuk melakukan kegiatan olahraga.

Kegiatan olahraga kesehatan yang dilakukan kalangan dewasa akhir tersebut telah berlangsung lama dan dilakukan dengan rutin. Dengan rutinitas kegiatan tersebut diyakini dapat membuat derajat kesehatan mereka meningkat dan mereka dapat melaksanakan aktivitas sehari-harinya dengan baik serta kualitas kehidupannya akan lebih bermanfaat bagi dirinya dan umumnya di lingkungan sosial mereka. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis berkeinginan untuk melakukan suatu penelitian terhadap fenomena yang ada dengan judul penelitian “dampak olahraga rutin yang dilakukan masyarakat terhadap kebugaran jasmani”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang terdapat di sarana olahraga Kecamatan Antapani tersebut maka penulis mempunyai pertanyaan penelitian sebagai berikut, “Apakah olahraga rutin yang dilakukan masyarakat berdampak terhadap kebugaran jasmani ?”.

C. Tujuan Penelitian

Mengacu kepada rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut, “Untuk mengetahui dampak olahraga rutin yang dilakukan masyarakat terhadap kebugaran jasmani.”

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama bagi peneliti, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan dan pengetahuan mengenai dampak olahraga rutin yang dilakukan masyarakat di sarana olahraga Antapani Bandung terhadap tingkat kebugaran jasmani mereka.
2. Sebagai sumbangan keilmuan dan sumbangan informasi yang bermanfaat sehingga merupakan masukan dan umpan balik bagi warga masyarakat umumnya dan bagi masyarakat yang melakukan olahraga rutin di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari penafsiran yang lebih luas terhadap permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan yang penulis uraikan di bawah ini dibatasi pembahasannya. Adapun ruang lingkup masalah yang akan diteliti mencakup sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah olahraga rutin yang dilakukan masyarakat terutama yaitu olahraga kesehatan dikalangan dewasa akhir.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini ialah kebugaran jasmani.
3. Penelitian ini dilakukan di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung terhadap kalangan dewasa akhir yang melakukan aktifitas rutin seperti jalan kaki, lari, dan jogging.
4. Metode penelitian disesuaikan dengan masalah yang akan diteliti, yaitu menggunakan metode penelitian *Ex Postfacto* , yaitu meneliti hubungan

sebab akibat dilakukan terhadap program yang telah berlangsung atau terjadi. Adanya hubungan sebab akibat didasarkan atas kejadian teoritis, bahwa ada suatu variabel disebabkan atau dilatarbelakangi oleh variabel tertentu atau mengakibatkan variabel tertentu. Dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen untuk memperoleh data yang dibutuhkan yaitu, dampak kegiatan olahraga rutin yang dilakukan masyarakat dewasa akhir yang menggunakan kuesioner dan untuk mengetahui rutinitas kegiatan dan tes kebugaran jasmani berupa uji lari atau jalan kaki 4,8 Km.

5. Populasi dalam penelitian ini adalah para peserta yang mengikuti kegiatan olahraga rutin di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung, penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik sampel non probability sampling yaitu dengan memakai sampel jenuh. Di mana semua anggota populasi digunakan dengan alasan karena sampel kurang dari 30 orang dan masyarakat yang melakukan aktifitas di sarana olahraga Kecamatan Antapani Bandung rutin berjumlah 24 orang (15 wanita dan 9 laki-laki).

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai istilah menurut para ahli:

1. Dampak

Menurut KBBI yaitu: 1. Benturan, 2. Pengaruh kuat yang mendatangkan akibat (baik positif maupun negatif). Di dalam penelitian ini definisi dampak berarti akibat yang mengarah kepada hal yang positif dari tujuan berolahraga.

2. Rutin :

Menurut KBBI yaitu: 1. Prosedur yang teratur dan tidak berubah-ubah, 2. Hal membiasakan prosedur, kegiatan, pekerjaan dan sebagainya. Di dalam penelitian ini definisi rutin mengarah kepada pengertian hal yang membiasakannya prosedur atas kegiatan Olahraga yang dilakukan oleh masyarakat yaitu kegiatan yang dilakukan 3-5x/minggu atau minimal 2x/minggu.

3. Kebugaran jasmani:

Yaitu kemampuan tubuh kita dalam melakukan suatu aktifitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga yang berlebih untuk dapat melakukan aktifitas di luar kebiasaannya melakukan aktifitas.

4. Masyarakat :

Yaitu merupakan kumpulan manusia yang relatif mandiri, hidup bersama-sama dalam waktu yang cukup lama, tinggal di suatu wilayah tertentu, mempunyai kebudayaan sama serta melakukan sebagian besar kegiatan di dalam kelompok atau kumpulan manusia tersebut. Di dalam penelitian ini definisi masyarakat mengarah kepada definisi masyarakat yang melakukan kegiatan berolahraga terutama di kalangan setengah baya atau dewasa akhir.

5. Dewasa akhir :

Merupakan istilah tahap akhir dari proses penuaan sebelum memasuki tahap lanjut usia, Secara biologis penduduk dewasa akhir adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus menerus, yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Penggolongan usia menurut Hurlock (1977:14) dalam Komariah yakni:

Periode prenatal: dari konsepsi-lahir, Bayi/ neonatus: dari lahir-sampai minggu ke-2, Masa bayi: dari akhir minggu ke-2 sampai akhir tahun ke-2, Masa anak-anak awal: 2 sampai 6 tahun, Masa anak-anak akhir 6 sampai 10/12 tahun, Masa puber atau pra remaja: 10 sampai 14 tahun, Masa remaja awal: 14 sampai 17 tahun, Masa remaja akhir: 17 sampai 21 tahun, masa dewasa: 21 sampai 40 tahun, Masa setengah baya: 40 sampai 60 tahun, masa tua atau lansia: 60 tahun sampai dengan meninggal.