

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut kamus besar bahasa indonesia KBBI). Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh (seperti sepak bola, berenang, lempar lembing dll.) pengertian olahraga berikutnya adalah aktivitas yang melibatkan fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara rohani maupun secara jasmani. Olahraga merupakan aktivitas penting yang dibutuhkan oleh. Olahraga biasanya dilakukan dengan menggerakkan keseluruhan atau sebagian anggota tubuh, baik itu anggota tubuh bagian atas maupun bagian bawah. Di indonesia, ada beragam jenis olahraga yang diminati masyarakat, mulai dari senam, jogging, bersepeda, hingga bermain sepak bola .

Selain membuat tubuh menjadi sehat, olahraga memiliki segudang manfaat positif bagi tubuh. Salah satunya untuk menjaga kesehatan jiwa agar tidak mudah stres, menghindari depresi, hingga meredam emosi. Hal ini disebabkan karena berolahraga dapat meningkatkan kadar hormon endorfin di dalam tubuh. Hormon ini berperang penting untuk menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit yang disebabkan aktivitas sehari-hari, baik itu fisik maupun mental.

Istilah kebugaran jasmani (physical fitness) sering dibicarakan bila mendiskusikan tentang aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau lazim disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan ketrampilan ( Welis, 2013 ).

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan fakultas ilmu keolahragaan uncen perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang baik. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi mahasiswa-mahasiswi

berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran mahasiswa-mahasiswi yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban mahasiswa-mahasiswi atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat di gunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Winda Prasepty dkk ( 2017:206 ) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpegaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian.

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Ucap Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33).

Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan penting yang dapat meningkatkan moblitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal.

Mahasiswa sering terkendala dalam melakukan pembelajaran pada setiap harinya, sangat mungkin terjadi jenuh dalam belajar, stress, bosan, dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari di dalam ruangan kuliah saat belajar. Ada banyak cara yang dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga .

Menurut Karin I. Prope dkk (2003:106), People who are physical active at a sufficient level obtain a wide array of physical and mental health benefits compared with those who are not active. (Orang yang aktif secara fisik pada tingkat yang cukup mendapatkan beragam manfaat kesehatan fisik dan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak aktiif).

Ahmad Toimul (2013:196) mengatakan bahwa dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan sebagai akibat kekurangan gerak.

Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh mahasiswa/I. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh mahasiswa/I juga bagus. Bagi mahasiswa/I hal sangat baik. Dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan mahasiswa/I tersebut dengan sakit. Begitu begitu yang diharapkan dalam kebugaran jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh mahasiswa/i dapat mengikuti pembelajaran saat kuliah dengan nyaman, apabila mahasiswa/I dapat mengikuti kuliah dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik.

Penelitian ini tertuju pada Mahasiswa/I Ikor Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih .

Berdasarkan dari pemaparan pada latar belakang diatas, saya tertarik untuk mengadakan survei dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran jasmani pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2022 Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Cenderawasih Tahun 2023”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi belajarnya Mahasiswa.?
2. Kurangnya tingkat kebugaran jasmani dapat menimbulkan rasa lelah.?
3. Belum mengertinya mahasiswa/I mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di kampus ?

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/I, penelitian dibatasi masalahnya terkait

kondisi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa/I melalui aktivitas kegiatan mahasiswa/I di fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih.

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

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah didapat rumusan masalah yaitu : Bagaimnana kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas mahasiswa/I di fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih .

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas mahasiswa/I ikor angkatan 2022 fakultas ilmu keolahragaan universitas cenderawasih.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Ada beberapa dari dalam penelitian yang harus diterapkan dan diberikan bahan masukan yang berguna bagi pihak-pihak yang memerlukannya yaitu :

1. Bagi peneliti agar memperoleh pengetahuan dan pengalaman mengenai tingkat kebugaran jasmani
2. Bagi mahasiswa/I Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani
3. Bagi mahasiswa/I untuk meningkatkan kesadaran pentingnya tingkat kebugaran dan aktivitas fisik untuk menjaga kondisi fik
4. Bagi dosen meningkatnya kemampuan dan ketrampilan Dosen dalam mengajar, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.