

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu cara menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani setiap manusia agar tetap berada dalam kondisi jasmani dan rohani selalu dalam kondisi yang terbaik agar dapat melakukan aktifitas kesehariannya dengan baik. Banyak orang terlihat laki-laki dengan berbagai kelompok usia melakukan kegiatan-kegiatan olahraga, baik dilapangan maupun diberbagai tempat tertentu, semua ini mereka lakukan agar Kesehatan dan kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik dan dapat melakukan aktifitas dengan baik. Menurut (Weekes, 2018) Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaranI jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya. Kebiasaan manusia menjalankan aktifitas kesehariannya dirumah akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut, dengan seiring kemajuan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin canggih, sangat mempermudah segala sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia sehingga manusia enggan melakukan suatu kegiatan yang mengeluarkan tenaga,dan tanpa disadari dengan berkurangnya aktifitas fisik seorang manusia atau gerak tubuh manusia dapat mengura ngi kebugaran tubuh manusia tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang terpenting bagi setiap orang untuk melakukan kegiatan kesehariannya baik oleh seorang siswa, mahasiswa ataupun masyarakat umum, kebugaran jasmani tentunya sangat penting buat mahasiswa dibidang olahraga atau Penjas karena tanpa kebugaran jasmani yang baik sebagai mahasiswa dibidang keolahragaan akan sangat sulit mengikuti proses perkuliahan. Menurut (Firdaus M, 2015) Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya.

Oleh karena itu pentingnya kebugaran jasmani yang baik khususnya pada mahasiswa dibidang olahraga maka upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sangat diperlukan,

Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang perlu ditingkatkan untuk aktifitas tersebut misalnya daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, kelentukan. Untuk itu seorang yang menginginkan kebugaran jasmani yang baik harus melakukan kegiatan olahraga yang memperhatikan faktor-faktor tersebut untuk menjaga kebugaran jasmani agar dapat melakukan aktifitas dengan baik.

Salah satu aspek penting yang tidak boleh dilupakan oleh seluruh mahasiswa Sumatera Utara adalah kebugaran jasmani mereka terkhususnya yang berkuliah di Universitas Pendidikan Ganesha, Seorang mahasiswa Sumatera Utara tanpa kebugaran jasmani yang baik tidak akan dapat mengikuti proses perkuliahan dengan baik dan konsisten selama masa perkuliahan karena mahasiswa Sumatera Utara mayoritas kegiatan perkuliahannya atau proses perkuliahannya menggunakan aktifitas fisik dan menguras tenaga.

Mahasiswa Sumatera Utara merupakan salah satu perkumpulan mahasiswa dari perantau yang berkuliah Universitas Pendidikan Ganesha di daerah Kota Singaraja yang mempunyai i berbagai Kegiatan Sehari-hari dan berbagai Aktifitas Di luar kampus mau pun di dalam kampus namun banyak juga mahasiswa yang berasal dari luar kota maupun dalam pulau bergabung kedalam perkumpulan Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara yaitu (IKAMSU) akan tetapi banyaknya mahasiswa yang berada disini belum tentu semuanya berlatar belakang suka akan berolahraga dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti proses perkuliahan dengan baik terkhususnya buat mahasiswa Sumatera Utara dan belum ada nya penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara terkhususnya semester 4 dan 6 berdasarkan penglihatan penulis.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Sumatera semester 4 dan 6 sehingga kita semua dapat mengetahui i tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 tahun ajaran 2024, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua mahasiswa Sumatera Utara yang berkuliah di Universitas Pendidikan Ganesha, Dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan Kebugaran jasmani setiap mahasiswa Sumatera Utara.

Oleh karena itu, Penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang **“Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2024.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi suatu permasalahan, yaitu:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara semester 4 dan 6 yang ada di Universitas Pendidikan Ganesha dalam melakukan olahraga di kota Singaraja.
2. Belum diketahui pola hidup Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara yang ada di Universitas Pendidikan Ganesha di kota Singaraja.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini yang dapat peneliti uraikan berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti hanya mengkaji pelatihan tingkat kebugaran jasmani terhadap Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha semester 4 dan 6 di kota Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah **“Bagaimana tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha semester 4 dan 6 di kota Singaraja?”**

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha semester 4 dan 6 di kota Singaraja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penulisan ini Antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani Ikatan Mahasiswa Sumatera Utara Universitas Pendidikan Ganesha di kota Singaraja.

b. Bagi Mahasiswa

Mampu menjadi acuan untuk mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha untuk memperhatikan kebugaran jasmani mereka dan memotivasi dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Universitas Pendidikan Ganesha

Menambah jurnal yang ada dan dapat menjadi referensi untuk penelitian di bidang kebugaran jasmani.