

## **BABI PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Analisis adalah usaha memilah suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian sehingga jelas hirarkinya dan atau susunannya “. Menurut Abdul Majid (2013:54) “ Analisis adalah (kemampuan menguraikan) adalah menguraikan satuan menjadi unit-unit terpisah, membagi satuan menjadi sub-sub atau bagian, membedakan antara dua yang sama, memilih dan mengenai perbedaan (diantara beberapa yang dalam satu kesatuan)”.

Adapun tujuan dari analisis adalah sebagai berikut: 1) Mengumpulkan data yang kemudian dapat digunakan untuk berbagai keperluan pelaku analisis. Biasanya akan digunakan dalam menyelesaikan krisis atau juga konflik, atau dapat saja hanya digunakan sebagai arsip. Analisis di dalam bidang pendidikan digunakan untuk melakukan sebuah penelitian dalam berbagai subjek keilmuan. 2) Digunakan untuk menyelesaikan krisis, konflik atau dapat saja digunakan sebagai arsip. 3) Di dalam bidang pendidikan analisis ini digunakan untuk melakukan sebuah penelitian dalam berbagai subjek keilmuan. Dalam ilmu keolahragaan salah satu analisis digunakan untuk melihat kemampuan atlet, siswa, anak atau pada masyarakat umum. Dalam penelitian ini, penulis menganalisis tentang kebugaran anak.

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugat karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugat suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani,

antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang dapat istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Peningkatan kebugaran jasmani tidak terlepas dari aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes

kebugaran jasmani. Perlu adanya pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan pada anak sekolah dasar agar dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Prasetyo, 2009).

Anak-anak yang mempunyai kebugaran yang baik dapat meningkatkan kapasitas belajar, ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk sekolah. Anak dapat menjaga kebugaran tubuh dengan menjaga pola makan yaitu mengonsumsi makanan yang sehat dengan gizi seimbang, istirahat cukup dan olahraga (Adi, 2012:67). Kebugaran jasmani bagi anak sangat penting, dimana untuk kegiatan sehari-hari seperti belajar dan bermain.

Anak berdasarkan UU No.35/2014 tentang Perlindungan Anak pasal 1 (a.1) disebutkan adalah seorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan. Anak dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan semua aktivitas kehidupannya, tidak akan cepat lelah sehingga masih mampu mengerjakan pekerjaan lain. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh anak dengan berbagai macam usaha, antara lain dengan aktivitas bermain yang dilakukan sehari-hari.

UU perlindungan anak tersebut menyeluruh untuk anak yang diasuh oleh orang tua maupun di panti asuhan. PSAA adalah singkatan dari panti asuhan social anak. Hartini (2001:14) menjelaskan bahwa anak Panti Asuhan memiliki deskripsi atau gambaran kebutuhan psikologis seperti kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh ketakutan dan kecemasan, sehingga anak panti asuhan akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Keadaan seperti ini yang dapat menyebabkan kehilangan kebermaknaan hidup.

Anak yatim piatu dan terlantar berada didalam panti asuhan karena banyak sebab, salah satunya adalah mereka yang tinggal di keluarga miskin sehingga mereka tidak bias berdaya, selain itu mereka juga tidak memilik kemampuan untuk mengembangkan diri, sehingga kemiskinan membuat mereka menjadi tidak berdaya (Sopiyatun, 2015:144).

Panti asuhan memiliki segudang kegiatan yang di atur untuk anak-anak baik Pendidikan, bermain, bahkan pengajaran tentang agama. Panti asuhan erat kaitannya dengan konvensi hak anak dimana tanggung jawab negara terhadap anak yang ditelantarkan. Dengan terbitnya Undang-Undang Nomor 35 tahun 2014 perubahan atas Undang-Undang No 23 tahun 2003 tentang Perlindungan Anak yang mengatur tentang Hak dan Kewajiban Anak, serta kewajiban dan tanggung jawab negara, pemerintah, masyarakat, keluarga, dan orang tua. Di samping itu juga diatur tentang kuasa asuh, perwalian, pengasuhan dan pengangkatan anak, serta penyelenggaraan perlindungan. Sehingga setiap panti asuhan yang berdiri tetap memiliki badan hukum dari negara.

Panti Asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang merupakan bentuk kekayaan dari Yayasan, yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai.

Survey di Panti Asuhan Mamiya Medan pada tanggal 24 Maret 2022, dimana penulis menemukan bahwa untuk kegiatan olahraga sama sekali tidak terjadwal dimana siswa bebas melakukan di sekolah saja. Saran dan fasilitas olahraga terbatas,

dimana hanya ada lapangan basket yang merangkap lapangan bulu tangkis dan bisa menjadi lapangan voli juga. Kegiatan setiap sore adalah gotong royong mulai dari bersih-bersih nanti setelah itu berolahraga seperti main bola. Sehabis magrib anak-anak mengaji kecuali hari jumat mereka libur mengaji. Kemudian kegiatan setelah subuh anak-anak sudah dengan kegiatan masing-masing untuk belajar. Tapi wadah mereka di Panti Asuhan tetap bergabung di masa pandemik ini. Kemudian keadaan anak-anak di Panti Asuhan Mamiyai bahwasannya mereka adalah anak-anak yang ditelantarkan oleh orang tua dan keluarganya, sehingga mereka tidak memiliki orang tua kandung yang penulis lihat adalah ada sedikit stress yang mempengaruhi perkembangan psikologi anak-anak panti asuhan dikarenakan latar belakang mereka, dan ini sangat berdampak bagi kesehatan anak-anak di panti.

Untuk masalah aktivitas sehari-hari anak di Panti Asuhan Mamiyai, bahwa penulis menemukan dimana aktivitas anak-anak dimulai dari jam 05.00 WIB dimulai dengan ibadah, membereskan kamar dll, kemudian dilanjutkan dengan aktivitas olahraga pagi sekedar merumput, atau lari, bermain bola atau membersihkan bunga-bunga, lanjut dengan ibadah dan membantu ibu panti untuk menyiapkan masakan, untuk anak yang masih balita masih menjalankan kehidupan seperti balita, sementara untuk anak usia sekolah dilanjutkan dengan belajar sampai waktu yang ditentukan, kemudian istirahat sore dan siang, dan dilanjutkan pada kegiatan aktivitas ibadah malam hari sehabis shalat Isya, barulah anak-anak istirahat. Anak-anak pada usia SMP menjadi sasaran dalam penelitian ini karena anak-anak pada usia ini perlu sekali menjaga kebugaran tubuh karena belum paham hal yang tidak boleh dilakukan pada masa pandemic dan masih saja tetap berkumpul bermain bersama teman-teman.

Kemudian pandemik *covid-19* sudah berjalan setahun lebih, selama waktu itu dilakukan pembatasan gerak semua orang untuk menghambat laju penyebaran virus. Namun anak-anak di Panti Asuhan Mamiya dengan latar belakang anak yang tidak memiliki keluarga pasti ada keterbatasan kasih sayang yang menyebabkan stress dan berujung pada keadaan imunitas tubuh anak, kemudian bedanya hidup dengan keluarga sendiri dibandingkan hidup dipanti asuhan, aktivitas sehari-hari di panti asuhan mulai dari belajar, ibadah, mandi, makan sampai bermain. Hal ini dapat mempengaruhi imunitas anak yang ada di panti, maka perlu sekali anak-anak di panti memiliki kebugaran yang baik agar dapat hidup sehat dimasa pandemik ini.

Sementara menjaga kebugaran salah satunya adalah dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik semacam bermain. Namun, selama pandemik ini kegiatan anak dan aktivitas anak cukup dibatasi oleh pihak panti asuhan. Bila hal ini berlanjut tanpa ada intervensi dari pengasuh panti, kebugaran anak bisa menurun dan pada akhirnya anak rentan terhadap penyakit.

Rusli Lutan (2002:10) menyebutkan kebugaran jasmani akan mendatangkan manfaat di antaranya, terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan, mengurangi stres dan meningkatkan gairah hidup.

Kondisi ini membuat penulis ingin menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak di PSAA (panti sosial asuhan anak). Anak-anak panti asuhan diharapkan mampu mengerjakan seluruh aktivitas di panti asuhan, mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik, tidak mudah terserang penyakit dan lebih bersemangat. Dan

hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadikan evaluasi bagi Panti Asuhan Mamiyai dalam mengatasi dan menjaga kebugaran jasmani anak agar anak-anak tetap sehat dan dapat belajar serta beraktivitas. Berdasarkan hal ini, maka penulis melakukan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Kota Medan”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan di atas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah anak-anak di Panti Asuhan Putra Mamiyai kota medan memiliki jadwal aktivitas yang padat?
2. Apakah kebugaran jasmani anak itu perlu dijaga agar imunitas mereka terjaga?
3. Apakah pengurus panti memperhatikan setiap aktivitas anak-anak?
4. Apa saja yang menjadi kegiatan anak panti asuhan?
5. Apakah psikologis anak panti asuhan dapat mempengaruhi Kesehatan anak-anak di panti asuhan?
6. Apakah kegiatan anak di panti asuhan sudah dibatasi sesuai protocol Kesehatan?
7. Apakah anak-anak di panti asuhan tidak mendapatkan jaminan Kesehatan dan kebugaran di panti asuhan.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan hasil latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka penulis membatasi penelitian ini pada analisis tingkat kebugaran jasmani anak di

panti asuhan anak Kota Medan khusus putra dengan rentang pelajar yang duduk di SMP (sekolah menengah pertama).

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Kota Medan?”.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini untuk menganalisis Tingkat Kebugaran Jasmani Anak di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Kota Medan.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

##### **1.6.1. Secara Teoritis**

Memberi informasi kepada berbagai pihak khususnya pada pengurus PSAA mengenai kondisi kebugaran jasmani anak asuhan selama masa pandemik dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani anak asuhan.

##### **1.6.2. Secara Praktis**

1. Bagi anak asuhan, penelitian ini dapat dijadikan solusi dalam meningkatkan kebugaran anak panti.



2. Bagi Pengurus PSAA, penelitian ini dapat dijadikan masukan agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani anak.
3. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat membuka wawasan masyarakat agar dapat memberikan dukungan pada anak-anak panti asuhan.
4. Penelitian ini dapat dijadikan literasi pada penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dan hasil penelitian dapat dijadikan pembandingan pada penelitian yang relevan.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY