BAB I
PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Olahraga dan aktivitas fisik yang teratur memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, mencegah penyakit, serta meningkatkan kualitas hidup. Meskipun banyaknya informasi tentang kebugaran jasmani, tidak semua masyarakat memiliki kesadaran untuk memanfaatkan fasilitas dan informasi yang ada. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Ahmad dkk, 2019).

Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas Kesehatan dan kebugaran adalah kebutuhan dasar yang di butuhkan manusia dan untuk mencapainya membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan.

Kesehatan dan kebugaran tidak bisa di raih dalam waktu yang singkat, di butuhkan ketekunan dan kesabaran agar program dapat terus berjalan dengan baik dan konsisten. Agar seseorang dapat bekerja dengan lancar tanpa hambatan dan mendapatkan hasil terbaik, perlu memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut.

Untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dengan optimal maka di butuhkan sarana dan prasarana olahraga termasuk di antaranya yaitu ruang terbuka yang bisa di akses oleh masyarakat untuk berolahraga agar dapat leluasa bergerak tanpa ada hambatan. Ruang terbuka dalam olahraga merupakan kebutuhan dasar untuk melakukan aktivitas olahraga. Tanpa adanya ruang terbuka yang memadai dan sempit sulit untuk mengharapkan partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Semakin banyak sarana dan prasarana olahraga publik yang tersedia, semakin mudah masyarakat menggunakan dan memanfaatkannya untuk kegiatan olahraga. Sebaliknya, semakin terbatas sarana dan prasarana olahraga publik yang tersedia, semakin terbatas pula kesempatan masyarakat menggunakan dan memanfaatkan untuk kegiatan olahraga. Dengan demikian, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga publik akan mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan dengan cara melakukan pengamatan dan tanya jawab kepada masyarakat yang melakukan aktivitas fisik di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai, di temukan masalah yaitu tidak adanya sarana atau media informasi tentang kebugaran jasmani dan cara berolahraga masyarakat

yang salah yang akan mengakibatkan cedera dan tidak akan tercapainya tujuan atau target kebugaran sesuai yang di harapkan. Masyarakat hanya melakukan aktivitas sesuai dengan apa yang mereka pahami dan ketahui.

Tanah Lapang Merdeka, sebagai salah satu ruang publik di Kota Binjai, merupakan tempat yang ideal untuk masyarakat beraktivitas fisik dan berolahraga. Lokasi ini sering digunakan oleh warga setempat untuk berolahraga ringan, seperti lari pagi atau senam, namun sayangnya kurang terdapat media informasi yang menyajikan panduan atau motivasi terkait kebugaran jasmani masyarakat, terutama yang belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebugaran, bisa merasa kesulitan untuk menentukan jenis olahraga yang tepat, durasi latihan, atau bahkan cara yang aman dalam berolahraga. Perancangan media informasi kebugaran jasmani yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat di Tanah Lapang Merdeka ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kebugaran jasmani. Melalui media informasi yang tepat, seperti papan informasi, brosur, atau bahkan aplikasi digital, diharapkan masyarakat dapat dengan mudah mengakses informasi yang mereka perlukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran mereka.

Media informasi kebugaran jasmani sebaiknya dapat di gunakan dan di manfaatkan bagi siapa pun yang membacanya dengan mudah. Solusi dari penjelasan di atas yang menjadi penelitian merancang media informasi kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

Berdasarkan uraian masalah peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul ’’Perancangan Media Informasi Kebugaran Jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai”

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi beberpa permasalahan, yaitu sebagai berikut :

1. Tidak adanya norma tes lari untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.
2. Tidak adanya sarana media informasi terkait kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

1. 3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perancangan media informasi kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

1. 4 Batasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah dan untuk lebih memfokuskan, maka penelitian ini hanya dilakukan dan di batasi pada "Perancangan Media Informasi Kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai".

1. 5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hasil dari perancangan media informasi kebugaran jasmani di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

1. 6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat dan berguna bagi pihak yang berkaitan baik dalam bidang teoritis maupun dalam bidang praktis, antara lain:

1. Secara Teoritis :

   a. Memberikan solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

b. Memberikan informasi yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada masyarakat di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai.

2. Secara Praktis :

a. Bagi masyarakat, memiliki panduan informasi tentang standard panduan kebugaran jasmani.

b. Bagi pemerintah, bertambahnya sarana informasi kebugaran jasmani yang dapat menjadi panduan bagi masyarakat atau pelaku olahraga di Tanah Lapang Merdeka Kota Binjai

c. Bagi peneliti, menambah sumber ilmu pengetahuan.