

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan manusia untuk membentuk kesehatan baik jasmani dan rohani. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya manusia meluangkan waktunya untuk melaksanakan aktivitas olahraga. Pada saat ini, olahraga merupakan aktivitas yang memberikan dampak atau kontribusi positif dan nyata dalam meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Secara umum, tujuan dari olahraga nasional yaitu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Dalam hal ini, pemerintah berkewajiban memberikan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui kebijakan, penataran atau pelatihan, koordinasi, konsultasi, komunikasi, penyuluhan, pembinaan, pemasyarakatan, perintisan, penelitian, uji coba, kompetisi, bantuan, pemudahan, perizinan dan pengawasan.

Perencanaan yang baik diharapkan akan menghasilkan kebugaran jasmani yang berkualitas. Kebugaran jasmani yang berkualitas adalah salah satu harapan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran fisik anak dan meningkatkan kemampuan-kemampuan yang lain dalam bidang olahraga. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor dari keberhasilan dalam meningkatkan jasmani dan rohani. (Sharkey, 2003) menyatakan bahwa kebugaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Senada dengan itu, (Prakosa dan Hartoto, 2015) menyatakan bahwa kemampuan tubuh seseorang untuk

beradaptasi dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa memberikan kelelahan berarti yang disebut dengan kebugaran jasmani.

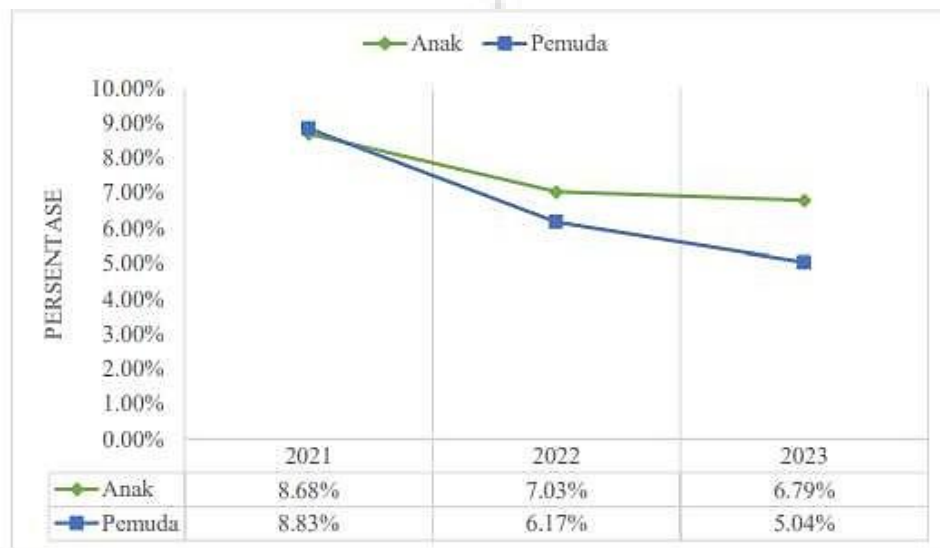
Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh untuk mampu menerima beban secara fisik maupun psikis sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa mengalami hambatan atau kelelahan yang berarti (Novero et al., 2022). Kebugaran jasmani sangat penting untuk perkembangan anak secara holistik. Anak bimbingan LPKA sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk terbatasnya akses terhadap fasilitas rekreasi, stres, dan potensi masalah kesehatan (Nopiyanto et al., 2023). Oleh karena itu, penerapan program kebugaran jasmani terstruktur dan terprogram yang disesuaikan dengan kebutuhan anak bimbingan LPKA sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan emosional.

Kebugaran jasmani yang baik akan memberikan kesehatan dan pengoptimalan organ-organ tubuh pada manusia dalam menerima rangsangan atau aktivitas dari luar. (Hardiansyah dan Syampurna, 2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani disusun dari beberapa komponen yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kecepatan gerak dan reaksi, koordinasi serta komposisi tubuh.

Namun berbanding terbalik jika seorang anak memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik. Karena anak yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik akan berdampak pada aktivitas kesehariannya yang ditandai adanya kelihatan yang berlebihan. Senada dengan itu, (Azidman, Arwin, Syafrial, 2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang rendah akan menghambat proses aktivitas keseharian anak sehingga tidak tercapainya hal-hal yang diinginkan. Hal ini juga ditambahkan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Kemenpora di wilayah Pulau Jawa dan Pulau Sumatera yang melaporkan bahwa indeks rata-rata kebugaran jasmani masyarakat pada tahun 2021 sebesar 0,29 atau 29%. Sementara itu, WHO juga melakukan penelitian terhadap 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun pada tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat 19% anak laki-laki menderita obesitas atau kelebihan berat badan dan 18% anak perempuan menderita obesitas atau kelebihan berat badan (WHO, 2023). WHO juga menambahkan bahwa berdasarkan kurun waktu 2018-2023 sebanyak 33 negara melaporkan data anak yang menderita obesitas sebanyak 29% dari total sampling sebanyak 411.000 pada anak usia 7-9 tahun, secara keseluruhan kelebihan berat badan atau obesitas anak dibagi menjadi 31% yaitu anak laki-laki dan 28% anak perempuan (WHO, 2023).

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 1.578 pada anak usia 10-15 tahun yang tersebar di 34 provinsi pada tahun 2023 menemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia masih sungguh memprihatinkan. Anak yang memiliki kebugaran jasmani masuk kategori baik hanya sebesar 6,79%. Sedangkan anak yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 77,12%. Kondisi yang memprihatinkan terjadi pada remaja usia 16-30 tahun. Pengukuran dilakukan terhadap 3.820 remaja dengan rentang usia 16-30 tahun yang tersebar di 34 provinsi pada tahun 2023 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang memiliki kategori baik atau baik sekali hanya sebesar 5,04%. Sedangkan yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang atau kurang sekali sebesar 83,55% (IPO, 2023).



**Gambar 1.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Anak dan Remaja**

Pada observasi yang dilakukan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Medan terdapat 129 anak binaan. Anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan terbagi menjadi 129 laki-laki dan tidak adanya perempuan di LPKA Kelas 1 Medan. Dari 129 anak yang masuk LPKA Kelas 1 Medan dikarenakan melakukan berbagai pelanggaran. Pelanggaran tersebut akan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Jumlah Pelanggaran di LPKA Kelas I Medan**

Pelanggaran	Jumlah
Teroris	0
Narkotika	20
Korupsi	0
Pencucian Uang	0
Pembalakan Liar	0
Perdagangan Orang	0
Pidana Umum	178
Jumlah	198

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa penyebab anak masuk Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan disebabkan karena mengomsumsi narkotika sebanyak 21 anak. Sedangkan 177 anak lagi yang menyebabkan anak masuk Lembaga Pembinaan Khusus Anak yaitu pidana umum.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan petugas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan mengatakan bahwa masih terdapat anak-anak binaan lembaga yang kebugaran jasmaninya masih tergolong rendah. Hal ini ditandai dengan banyaknya anak yang mengikuti olahraga. Dari 177 anak binaan yang terdapat di LPKA Kelas 1 Medan hanya 40% anak yang mengikuti olahraga. Namun olahraga yang diterapkan di LPKA Kelas 1 Medan hanya berfokus pada sepakbola. Petugas juga menambahkan bahwa rendahnya kebugaran jasmani anak-anak di LPKA Kelas 1 Medan diakibatkan fasilitas-fasilitas penunjang kebugaran jasmani masih belum terpenuhi seperti lintasan lari yang berfungsi meningkatkan stamina anak, alat *fitness*, matras, dan kolam renang. Hal ini mengakibatkan masih banyak anak di LPKA Kelas 1 Medan mengalami keletihan atau kewalahan dalam mengikuti program-program yang diberikan di LPKA Kelas 1 Medan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di LPKA Kelas 1 Medan sedang mengadakan kegiatan olahraga bermain bola di lapangan LPKA Kelas I Medan. Namun, kegiatan olahraga yang dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani anak di LPKA Kelas 1 Medan hanya olahraga sepak bola. Kegiatan olahraga tersebut tidak didukung dengan penggunaan sepatu olahraga, sarung tangan untuk penjaga gawang. Sehingga kegiatan ini akan menimbulkan kaki pada anak di LPKA Kelas I Medan mengalami luka akibat tidak menggunakan sepatu olahraga. Oleh sebab itu, masih

sebagian anak yang mengikuti olahraga sepak bola tersebut. Hal ini menyebabkan masih ada anak di LPKA Kelas I Medan yang kebugaran jasmani masih dalam kategori rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sapto, 2020) menyatakan bahwa anak yang kurang berolahraga atau latihan fisik, akan lebih rentan mengalami kelelahan dan tubuh tidak bugar. (Huda, 2016) juga menambahkan bahwa seseorang yang tidak mempunyai kondisi yang ideal dalam hidupnya akan memiliki kebugaran jasmani yang tidak baik dan akan berdampak besar pada setiap aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Putra dan Avandi, 2013) mengatakan bahwa rendahnya kebugaran jasmani seseorang akan menjadikan tubuh mudah lelah dan mudah untuk terkena penyakit.

Hal ini juga dikuatkan dengan penelitian mengenai kebugaran jasmani anak di Lembaga Permayarakatan Kelas Anak di Indonesia diantaranya: Penelitian yang dilakukan (Nopiyanto et al., 2023) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani di LPKA Kelas II Bengkulu berada pada kategori rendah yang diakibatkan oleh sedikitnya aktivitas senam aerobik yang dilakukan hanya satu minggu sekali yang menyebabkan kebugaran jasmani anak tidak optimal. Selain itu, penelitian yang dilakukan Ad-Dauli, dkk, (2024) di LPKA Bandung menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan pemenuhan gizi anak, anak yang memiliki aktivitas fisik yang sedang sebagian besar memiliki gizi yang normal/kurang, sedangkan anak yang aktivitas fisiknya rendah sebagian besar memiliki gizi yang lebih. Oleh karena itu, sangat perlu dilakukannya kegiatan kebugaran jasmani di LPKA Kelas I Medan secara rutin guna untuk

meningkatkan daya tahan tubuh anak dan menjauhkan anak dari berbagai penyakit.

Olahraga merupakan hal yang idealnya merupakan suatu paket komplit yang berperan penting dalam usaha pembentukan fisik serta menanamkan karakter yang kuat bagi anak-anak khususnya pada anak binaan melalui kegiatan menjaga kebugaran jasmaninya. Menjaga jasmani dan kesehatan merupakan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia terlebih pada anak. Hal ini akan berhubungan pada kemampuan anak menjalankan aktivitas kesehariannya jika mampu menjaga kondisi jasmaninya dan kesehatannya. Menjaga jasmani dan kesehatan juga merupakan bidang yang menuntun manusia untuk terus bergerak, mengembangkan daya tahan fisik serta psikis seseorang. Menjaga kesehatan jasmani merupakan proses dalam memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh pada setiap masing-masing individu, baik dari segi mental, fisik, maupun emosional serta mampu menjaga baik jasmani maupun menjauhkan diri dari berbagai macam penyakit seperti demam, diare, dan asma.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak bahwa semua orang. Sehingga, untuk menjaga kebugaran jasmani diperlukan berbagai macam program-program yang baik guna menjaga kesehatan. Kebugaran jasmani mempunyai peran penting dan dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka akan meningkatkan seperti konsentrasi semakin baik, tidak mudah lelah, tidak mudah terserang penyakit. Namun jika kebugaran jasmani seseorang tidak baik maka akan menimbulkan gejala-gejala seperti mudah lelah, konsentrasi menurun atau muncul penyakit.



Sangat banyak manfaat yang diberikan jika menjaga kebugaran jasmani bagi seorang anak.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (Saputra, 2015) mengatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti umur, jenis kelamin, genetik sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti makanan dan rokok. Senada dengan itu, (Shomoro dan Mondal, 2014) mengatakan bahwa kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh status kesehatan, aktivitas fisik, dan obesitas. (Nurhasan, 2005) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya faktor internal yaitu genetik, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal yaitu aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar haemoglobin, kecukupan istirahat, dan kebiasaan merokok. Akibat menurunnya kebugaran jasmani seorang anak maka akan meningkatkan angka kesakitan pada seorang anak.

Angka kesakitan merupakan jumlah kejadian suatu penyakit terhadap anak yang terkena penyakit. Menurut (Hidayat, 2007) mengatakan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi angka kesakitan pada anak, yaitu faktor lingkungan seperti kemiskinan, kurang gizi, penyakit infeksi, perumahan, air minum yang kurang sehat, kebersihan lingkungan dan pelayanan masyarakat yang kurang. Maka hal ini mengakibatkan terjadinya peningkatan angka kesakitan pada anak. Senada dengan itu, (Gordon, 1954) mengatakan bahwa angka kesakitan dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu (1) agen yang disebabkan oleh virus, bakteri, dan jamur, (2) penjamu atau *host* yang disebabkan oleh umur, jenis kelamin, genetik, status kesehatan, bentuk anatomis tubuh, fungsi fisiologis



tubuh, dan keadaan imunitas tubuh, dan (3) lingkungan yang diantaranya lingkungan sosial, tingkat pendidikan ibu, dan pelayanan masyarakat.

Hubungan antara angka kesakitan dengan kebugaran jasmani anak dapat dijelaskan melalui beberapa teori: 1) Teori Imunologi, kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan sistem imun tubuh, sehingga anak lebih tahan terhadap penyakit dan memiliki angka kesakitan yang rendah; 2) Teori Fisiologi, kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, seperti jantung, paru-paru, dan otot, sehingga anak lebih mampu menghadapi stres dan memiliki angka kesakitan yang rendah; 3) Teori Psikologi, kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres, sehingga anak lebih tahan terhadap penyakit dan memiliki angka kesakitan yang rendah (Hizkia, 2024).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa petugas di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan mengenai angka kesakitan anak menyatakan bahwa masih ada anak yang terkena penyakit seperti penyakit kulit yang diakibatkan anak tidak menjaga kebersihan tempat tidurnya, penyakit gigi yang diakibatkan tidak menggosok gigi saat menjelang tidur, dan penyakit diare yang diakibatkan tidak menjaga kebersihan lingkungan atau air dan sanitasi yang buru. Penyakit yang dialami anak disebabkan karena kurangnya anak menjaga kebersihan kamar mereka sendiri dan pihak lembaga LPKA Kelas 1 Medan masih berupaya untuk memenuhi kebutuhan air bersih bagi pada anak binaan LPKA Kelas 1 Medan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan bahwa Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Medan masih kekurangan pasokan air yang ditandai dengan masih sedikitnya penyediaan drum penampung air. Kurangnya pasokan air bersih pada anak akan

menimbulkan beberapa penyakit seperti diare, dan penyakit kulit. Maka diperlukan penanganan secara khusus untuk memenuhi kebutuhan anak binaan agar tercegah dari timbulnya penyakit pada anak. Sementara itu, menjaga kebersihan sanitasi juga sangat diperlukan untuk mencegah penyakit-penyakit kepada anak. Disamping itu juga, pemenuhan fasilitas kesehatan seperti pelayanan kesehatan, obat-obatan, alat mengukur tensi anak, dan alat mengukur suhu badan anak juga sangat diperlukan oleh pihak lembaga guna mencegah lebih awal terhadap anak yang terkena penyakit.

Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subroto dan Martua, 2024) mengatakan bahwa meskipun pelayanan kesehatan bagi anak binaan telah diatur secara komprehensif dalam undang-undang, implementasinya di lapangan masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan fasilitas medis, kurangnya tenaga kesehatan, serta kendala dalam pembiayaan. Kesimpulannya, pelayanan kesehatan bagi Anak Binaan di LPKA Kelas 1 Medan merupakan hak dasar yang harus dipenuhi untuk menjamin kesejahteraan fisik dan mental mereka selama menjalani masa pembinaan.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara yang dilakukan dengan beberapa petugas Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan mengenai kebugaran jasmani dengan angka kesakitan masih belum dilaksanakan secara optimal. Selanjutnya dari pengamatan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi fokus peneliti ialah “Analisis Kebugaran Jasmani dan Angka Kesakitan Pada Anak di Lembaga Pembinaan

Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan”. Penelitian ini dibuat untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dan angka kesakitan pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan. Maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anak pada usia 14-18 tahun di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?
2. Bagaimana angka kesakitan pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?
3. Apakah aktivitas fisik pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan sudah tercukup ?
4. Apakah fasilitas kesehatan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan sudah memenuhi terpenuhi untuk menjaga angka kesakitan pada anak ?
5. Bagaimana kondisi gizi pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?
6. Bagaimana peran penjaga Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan dalam menjaga kebugaran anak dan kesehatan anak ?
7. Bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan angka kesakitan pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti akan memberikan batasan masalah dalam penelitian ini yaitu menganalisis keterkaitan kebugaran jasmani dan angka kesakitan anak pada usia 14-18 tahun di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah yang ada diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kebugaran jasmani anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?
2. Bagaimana angka kesakitan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan angka kesakitan pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan ?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah melihat angka kebugaran jasmani dengan angka kesakitan anak dan memberikan referensi kebugaran jasmani anak di LPKA Kelas 1 Medan adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak di LPKA Kelas 1 Medan.
2. Untuk menganalisis angka kesakitan pada anak di LPKA Kelas 1 Medan.
3. Untuk menganalisis hubungan antara kebugaran jasmani dengan angka kesakitan anak pada usia 14-18 tahun di LPKA Kelas 1 Medan.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang dijadikan sebagai obyek penelitian. Manfaat yang diharapkan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

## 1. Secara Teoritis

Secara teoritis diharapkan penelitian yang dilakukan dapat dijadikan sebagai acuan penelitian dan referensi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani dengan angka kesakitan anak pada usia 14-18 Tahun di LPKA Kelas 1 Medan.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Peneliti

Dengan melakukan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang dunia pendidikan dan menambah bekal untuk menjadi calon pendidik. Syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Magister Pendidikan Olahraga.

### b. Bagi Lembaga Pembinaan Khusus Anak

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi khususnya dalam pemenuhan aktivitas fisik dan kebugaran anak guna meningkatkan kondisi kesehatan anak di LPKA Kelas I Medan.

### c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dan informasi bagi para pembaca guna untuk mengenai bagaimana hubungan kebugaran jasmani dengan angka kesakitan anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan

### d. Implementasi (Program Lanjutan Untuk LPKA)

Penelitian program lanjutan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) memiliki banyak manfaat krusial, tidak hanya untuk lembaga itu sendiri tetapi juga untuk perkembangan anak binaan dan sistem peradilan anak secara keseluruhan. Adapun jenis program lanjutan yang bisa diimplementasikan atau ditingkatkan di LPKA:

- a. Program Pendidikan dan Vokasi Lanjutan
- b. Program Pembinaan Mental dan Sosial
- c. Program Reintegrasi Sosial dan Pasca-Pembinaan
- d. Peningkatan Kapasitas Staf LPKA.

Melalui implementasi program lanjutan yang komprehensif ini, LPKA dapat berperan lebih dari sekadar lembaga penahanan, tetapi menjadi pusat rehabilitasi dan pembinaan yang efektif, memberikan kesempatan kedua bagi anak-anak untuk membangun masa depan yang lebih cerah.

