

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja dalam bahasa latin adalah *adolescence*, yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Istilah *adolescence* sesungguhnya mempunyai arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1991). Pandangan ini didukung oleh Piaget (Hurluck, 1991) yang menyatakan bahwa secara psikologis remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas. Masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar. Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun adalah masa remaja awal dan usia 17 dan 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah masa remaja akhir. Hurlock (1973) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun.

Menurut Thornburgh (1982), batasan usia tersebut adalah batasan tradisional, sedangkan aliran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun.

Remaja sebenarnya tidak memiliki tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada di antara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badan”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fisik maupun psikisnya. Namun fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik (Monks dkk; 1989). Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

Melakukan olahraga sangat penting, khususnya pada usia kanak-kanak dan remaja, di mana tubuh sedang berada dalam tahap pertumbuhan. Tubuh membutuhkan olahraga untuk memastikan otot-otot, tulang, jantung, paru-paru dan setiap organ vital lainnya tubuh secara normal dan sehat, di samping berguna untuk pembinaan kepribadian yang baik. Remaja yang berolahraga memiliki tubuh yang sehat, di samping itu dengan olahraga remaja dapat mengurangi stres, menaikkan daya tahan tubuh, memperkuat ingatan, memperkuat tulang dan menambah tinggi badan remaja ([http:// memedaiman.multiply.com](http://memedaiman.multiply.com)).