

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap insan manusia membutuhkan olahraga untuk menunjang kebutuhan jasmaninya dalam menjalani setiap aktivitas sehari-hari. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh setiap manusia pasti melibatkan semua komponen tubuh mulai dari bagian anggota tubuh (fisik), otot, sendi, tulang hingga sistem saraf. Komponen tubuh yang digunakan sehari-hari tentu harus dilatih kemampuan fungsionalnya yang berguna menunjang segala bentuk aktivitas yang akan dilakukan. Salah satu cara meningkatkan kemampuan fungsional tubuh adalah dengan berolahraga. Seperti yang disampaikan oleh Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 37):

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dalam melakukan aktifitas olahraga setiap manusia pasti memiliki tujuan yang beragam. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu: olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan.

Menyadari akan pentingnya berolahraga sudah tentu akan mengetahui manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh dan kemudian menetapkan tujuan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut. Setiap insan manusia yang melaksanakan olahraga memiliki tujuan masing-masing. Aktivitas olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan tubuh merupakan suatu bentuk dari pelaksanaan olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran maupun kebugaran jasmani.

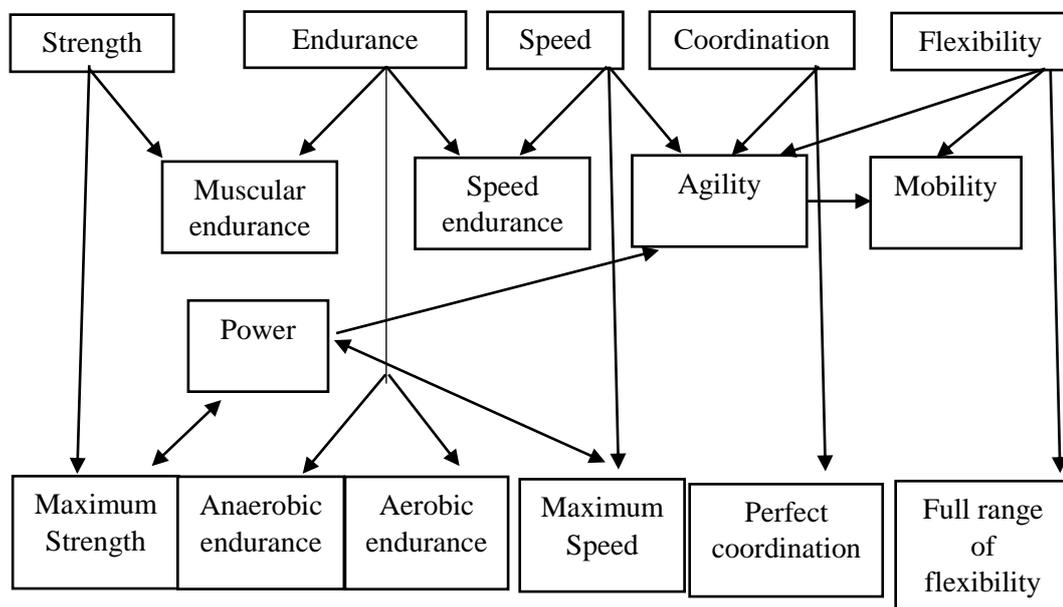
Definisi kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012, hlm. 21):

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang telah menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna.

Mengacu pada pentingnya kebugaran jasmani bagi manusia untuk menunjang derajat kemampuan fungsionalnya maka setiap manusia perlu melakukan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmaninya demi mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Komponen kesegaran jasmani dijelaskan Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 98) sebagai berikut:

Mengacu kepada definisi tersebut di atas maka kesegaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu : a) Strength (kekuatan), b) Power (daya), c) Speed (kecepatan), d) Flexibility (kelentukan), e) Agility (kelincahan), f) Endurance (daya tahan).

Terkait dengan teori di atas, dalam penelitian ini melibatkan komponen daya tahan. Dalam teorinya Harsono (1988, hlm.155) menjelaskan bahwa “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Daya tahan atau *endurance* diklasifikasikan ke dalam empat bentuk yaitu: daya tahan otot, daya tahan kecepatan, daya tahan anaerobik dan daya tahan aerobik. Seperti yang telah dijelaskan oleh Bumpa (1999, hlm. 6)



**Gambar 1.1**

Daya tahan yang dimaksud disini adalah daya tahan *cardiovascular* yang terdapat dalam *aerobic endurance* dan merupakan salah satu elemen pokok kesegaran dan kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan

oleh Nurhasan dan Cholil (2007, hlm. 77) “*Cardiorespiratory endurance* merupakan salah satu aspek/elemen pokok kebugaran jasmani”.

Manfaat daya tahan *cardiovascular* sangatlah penting yang erat kaitannya dengan kebugaran maupun kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki daya tahan *cardiovascular* yang baik maka ia akan dapat lebih banyak melakukan aktivitas tanpa perlu khawatir akan mengalami kelelahan yang cepat, seseorang yang memiliki daya tahan yang baik tentu akan lebih aktif dan selalu terlihat bugar walaupun dengan sejumlah aktivitas yang padat. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan daya tahan *cardiovascular* untuk menunjang aktivitas fisik yang berat. Oleh karena itu daya tahan *cardiovascular* merupakan salah satu elemen pokok dalam kehidupan manusia yang perlu ditingkatkan dan dijaga untuk mendapatkan kualitas kebugaran jasmani yang lebih baik. Daya tahan *cardiovascular* dapat ditingkatkan melalui aktivitas olahraga aerobik, salah satu olahraga aerobik yang sedang menjamur di masyarakat saat ini adalah zumba *dance*.

Perkembangan zaman menuju era yang semakin modern menuntut setiap manusia untuk dapat lebih kreatif dan terampil dalam segala hal agar tetap dapat mempertahankan eksistensi dan kedudukannya di masyarakat. Pada dunia olahragapun terjadi banyak perkembangan mulai dari peraturan, alat hingga sistemnya. Zumba merupakan salah satu olahraga yang berkembang dan menjadi tren baru yang muncul seiring berkembangnya zaman. Menurut Zumba Fitness, LLC (*Limited Liability Company*) (2013, hlm. 1):

Program zumba adalah kelas kebugaran-tari, dari Amerika Latin yang menggabungkan musik Latin dan musik internasional serta gerakan tari, menciptakan program kebugaran yang dinamis, mengasyikkan, menyenangkan dan efektif.

Olahraga ini dapat dikatakan sebagai bentuk pengembangan dari senam aerobik karena memiliki beberapa kesamaan dan juga terdapat beberapa perbedaan.

Persamaan Zumba *dance* dengan senam aerobik yang dapat dilihat diantaranya yaitu: zumba *dance* dan senam aerobik keduanya diawali dengan latihan pemanasan kemudian diakhiri dengan pendinginan atau penutupan, gerakannya bersifat aktif melibatkan hampir seluruh anggota badan serta otot-otot

besar, memiliki tingkat kesulitan masing-masing akan tetapi selalu diawali dengan gerakan yang mudah terlebih dahulu, bersifat massal dan diiringi lagu atau musik dalam pelaksanaannya. Akan tetapi zumba memiliki keunggulan dibandingkan dengan senam aerobik yang menjadikan beberapa perbedaan diantara keduanya. Zumba *dance* atau yang sering disebut dengan tari pergaulan menggunakan musik yang lebih modern dibandingkan senam aerobik, gerakannya lebih berupa tarian berbagai macam variasi gerakan dipadukan menjadi satu akan tetapi gerakannya tetap mudah dan tidak memerlukan *basic* menari untuk mengikuti olahraga ini sedangkan senam aerobik gerakannya cenderung monoton, ketukan dan iramanya selalu selaras. Zumba *dance* dapat membakar kalori dalam jumlah besar. Pelopor sekaligus instruktur zumba Indonesia, Agus menjelaskan Zumba itu adalah tarian latin yang dipadukan dengan fitness 30 persen dan dansanya itu 70 persen yang bisa bakar kalori antara 600 sampai 1.000 kalori per jam. Hal tersebut yang menjadikan Zumba *dance* lebih populer dari senam aerobik dan saat ini lebih diminati hampir semua kalangan terutama remaja putri.

Di Indonesia senam zumba semakin diminati karena dipengaruhi musik dan gerakan badan dari luar atau negara asalnya yaitu negara Latin. Gerakan atau tarian zumba sebenarnya merupakan budaya luar akan tetapi seiring berkembangnya zaman serta teknologi yang semakin canggih maka kebudayaan luar saat ini mulai masuk ke Indonesia dan semakin hari semakin menjadi sesuatu yang lumrah untuk dilakukan. Gerakan atau tarian zumba mencakup semua kalangan mulai dari anak kecil dan remaja, wanita dan pria dewasa, hingga para lansia. Zumba *dance* semakin diminati masyarakat luas karena selain tidak membutuhkan alat apa pun, gerakannya dapat disesuaikan dengan kelompok usianya masing-masing, mudah diikuti, dilakukan dan tidak perlu memiliki *basic* menari untuk mengikuti olahraga ini. Zumba *dance* dapat membuat seluruh tubuh ikut bergoyang, gerakannya lebih berfokus pada pundak, perut, dan pinggul yang dapat membuat tubuh lebih kencang dengan diiringi bermacam lagu yang enak didengar zumba *dance* dapat merileksasikan tubuh sekaligus membuat tubuh banyak mengeluarkan keringat. Tinggi atau rendahnya intensitas zumba dipengaruhi oleh gerakan yang dibuat. Seperti yang disampaikan Atmaja pada wawancara tanggal 9 Maret 2015 bahwa segala bentuk gerakan yang

mengakibatkan kedua kaki lepas dari lantai maka gerakan tersebut merupakan gerakan dengan intensitas yang tinggi.

Dengan mengeluarkan banyak keringat tentu akan mendapatkan banyak manfaat setelah melakukan olahraga ini, selain membakar kalori dalam jumlah banyak dan membentuk tubuh menjadi lebih ideal zumba juga dapat meningkatkan daya tahan *cardiovascular* seseorang. Seperti yang diungkapkan oleh Zumba Fitness, LLC (*Limited Liability Company*) (2013, hlm. 1) “Program zumba mengintegrasikan sejumlah prinsip dasar aerobik, interval, dan latihan ketahanan untuk memaksimalkan pembakaran kalori, manfaat kardiovaskuler, serta pembentukan tubuh secara total”. Dari penjelasan tersebut maka sebenarnya zumba dapat dilakukan oleh semua kalangan mulai dari anak-anak, remaja dan orang dewasa.

Hasil penelitian awal di lapangan, olahraga zumba umumnya banyak diikuti oleh remaja Sekolah Menengah Atas dan Mahasiswa. Saat ini anak tingkat Sekolah Menengah Pertama walaupun jumlah pesertanya masih belum sebanyak siswa Sekolah Menengah Atas dan Mahasiswa tetapi tidak sedikit diantara mereka mulai mengetahui dan memiliki minat terhadap olahraga zumba. Remaja Sekolah Menengah Pertama merupakan kategori remaja dengan rentang usia 12 sampai 15 tahun. Seperti yang disampaikan oleh Desmita (2005, hlm. 190) “Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun”.

Karakteristik anak remaja dari sisi anatomi fisiologi merupakan kelompok usia yang secara struktural dan fungsional berada dalam tahapan yang sedang memiliki pertumbuhan dan perkembangan cukup pesat. Pada kelompok usia tersebut membutuhkan berbagai bentuk kegiatan dalam rangka memantapkan sikap dan kepribadiannya. Olahraga zumba sebagaimana yang telah penulis jelaskan di atas, merupakan salah satu kegiatan yang memiliki daya tarik tersendiri, karena disamping aktivitas ini bisa menjadi alat untuk berinteraksi, tarian ini juga membantu melatih berbagai komponen fisik antara lain kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemaparan tersebut penulis merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana respon remaja putri Sekolah Menengah Pertama apabila diberikan latihan zumba dan berkaitan dengan manfaat daya tahan *cardiovascular* yang

sangatlah penting, apakah dapat ditingkatkan melalui zumba dan seberapa signifikan perubahan yang terjadi pada remaja putri Sekolah Menengah Pertama. Dari penjelasan diatas yang melihat pentingnya daya tahan *cardiovascular* bagi seseorang untuk mendapatkan derajat kebugaran jasmani yang lebih baik maka penulis perlu mengadakan penelitian secara langsung dan tertarik untuk melaksanakan penelitian ini. Judul penelitian yang diajukan adalah “Meningkatkan Daya Tahan *Cardiovascular* Melalui Zumba *Dance*”.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka, penulis merumuskan permasalahan penelitian adalah sebagai berikut; Apakah zumba *dance* dapat meningkatkan kemampuan daya tahan *cardiovascular* siswi SMP?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sebuah penelitian pasti terdapat suatu tujuan yang ingin di capai didalamnya. Karena penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah penting sebagai awal untuk kegiatan selanjutnya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak zumba *dance* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan *cardiovascular* siswi SMP.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini menyajikan salah satu alternatif bagi siswa dan siswi dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan, selain itu penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada siswa, siswi, maupun para guru penjas disekolah.

Apabila penelitian ini telah selesai, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara Teoritis penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu yang bermanfaat bagi siswi serta guru penjas disekolah.
2. Secara Praktis dapat dijadikan pedoman bagi para guru penjas disekolah, pelatih atau pembina senam dan instruktur zumba dalam membina anggota atau membernya.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

Penelitian ini akan dituliskan dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab yaitu; pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bab I, pendahuluan akan memberikan gambaran mengenai penelitian yang meliputi; latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, batasan, batasan istilah serta struktur organisasi penelitian.
2. Bab II, mengkaji mengenai kajian teoritis dan kerangka berpikir.
3. Bab III, membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam melaksanakan penelitian ini meliputi; metode, lokasi, populasi dan sample, langkah-langkah penelitian, instrumen dan prosedur pengolahan data.
4. Bab IV, memaparkan analisa data berikut diskusi mengenai temuan yang ada.
5. Bab V, membahas mengenai kesimpulan dan saran.