

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta berhasilnya pembangunan khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan maka mengakibatkan terjadi penurunan angka kematian, sehingga usia harapan hidup meningkat. Apabila dengan meningkatnya penduduk usia lanjut ini tidak diberikan langkah-langkah untuk tetap mempertahankan kebugaran jasmani maka akan menjadi tanggungan keluarga dan menjadikan beban apabila terjadi penurunan kebugaran jasmani yang semakin memburuk.

Kebugaran jasmani ini mempunyai hukum reversibility, pada prinsipnya manusia itu mempunyai adaptasi yang tinggi, baik terhadap stres latihan maupun stres mental. Prinsip latihan yang harus diperhatikan adalah reversible atau berkebalikan, maksudnya fungsi organ manusia mempunyai sifat yang alami, yaitu akan meningkat jika diberi stres latihan atau berlaku sebaliknya jika menghentikan aktifitas latihan (Mansur, 1996: 34).

Fungsi organ tubuh agar tetap dalam keadaan optimal, perlu mempertahankan latihan jasmani secara teratur dan terukur dalam batas manusia masih hidup. Menghentikan latihan dalam periode waktu yang relative lama, fungsi organ manusia secara bertahap akan terus-menerus menurun. Kondisi ini akan menyebabkan gangguan fungsi organ dan pada gilirannya akan mempengaruhi produktifitas serta perbesar biaya perawatan kesehatan.

Seiring dengan penambahan usia atau dengan adanya proses penuaan, maka kebugaran jasmani akan mengalami penurunan, yang perlu diperhatikan adalah bagaimana caranya mensikapi agar kebugaran jasmani diusia lanjut tetap terjaga oleh karena itu kesehatan dan kesejahteraan para lanjut usia perlu dipertahankan. Maka kita harus mengetahui dahulu apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, manfaat olahraga, proses penuaan dan manusia lanjut usia serta jenis olahraga yang sesuai bagi lanjut usia.

Menua adalah proses biologis normal pada manusia yang meliputi perubahan berangsur-angsur dari struktur, fungsi dari toleransi tubuh terhadap stress lingkungan. Mulai dari usia 30-an, efektifitas berbagai fungsi fisiologik mulai menurun yang kemudian menjadi semakin jelas pada sekitar usia 55-60 tahun. Walaupun proses fisiologik penuaan tidak terjadi dengan kecepatan yang sama antara satu orang dengan yang lain, tetapi menurunnya fungsi-fungsi fisiologik tersebut, pada dasarnya dapat disebabkan oleh meningkatnya usia, deconditioning (ketiadaan aktivitas fisik), penyakit atau gabungan dari semua nya.

Lanjut usia berdasarkan Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, adalah “penduduk yang telah mencapai usia 60 ke atas”. Di seluruh dunia penduduk Lansia (usia 60 ke atas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan mulai tahun 2010 akan terjadi peningkatan yang sangat pesat pada jumlah penduduk lansia. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 % dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 % pada tahun 2020 (BPS, 2009).

Berdasarkan data dari Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (29 desember 2009) dalam Nurgara (2010:3) “Indonesia termasuk Negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (aging structured population) dengan  $\pm 7,18\%$  penduduk berusia di atas 60 tahun”. Seperti dilihat dari statistik Menkokesra 2010.

Tabel 1.1

## Jumlah Penduduk Lansia Indonesia

Tahun	Usia Harapan Hidup	Jumlah Penduduk Lansia	%
1980	52,2 tahun	7.998.543	5,45
1990	59,8 tahun	11.277.557	6,29
2000	64,5 tahun	14.439.967	7,18
2006	66,2 tahun	$\pm 19$ juta	8,90

Tabel 1.1 (lanjutan)  
Jumlah Penduduk Lansia Indonesia

2010	67,4 tahun	± 23,9 juta	9,77
2020 (perkiraan)	71,1 tahun	± 28,8 juta	11,34

Tabel di atas menjelaskan bahwa usia harapan hidup lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Tahun 1980, kurang lebih 8 juta lansia (5,45%) usia harapan hidup 52,2 tahun, tahun 1990 kurang lebih 11 juta lansia (6,29%) usia harapan hidup 59,8 tahun dan seterusnya.

Proses penuaan penduduk tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah maupun penyakit. Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan. Bila permasalahan tersebut tidak cepat diantisipasi, maka tidak tertutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami berbagai hambatan. Oleh sebab itu, permasalahan lanjut usia harus menjadi perhatian semua pihak, baik pemerintah, lembaga masyarakat maupun masyarakat itu sendiri (Subianto, 2009).

Permasalahan tersebut menjelaskan bahwa panjang umur saja tidak berguna bila menderita berbagai macam penyakit ketuaan serta ketidakmampuan fisik dan mental yang prima untuk menjadi sumber daya manusia yang optimal. Artinya masa lansia memerlukan penanganan yang baik supaya bisa menjalani kehidupan sehari-harinya dengan bahagia dan dapat meminimalisir permasalahan khusus yang bisa terjadi pada lansia. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk meminimalisir permasalahan khusus adalah dengan tetap menjaga pola hidup aktif melalui olahraga. Olahraga yang dilakukan dengan aturan yang sesuai akan memberikan manfaat pada lansia diantaranya adalah menjaga tingkat kebugaran jasmani tetap baik sesuai dengan usia.

Lansia juga memerlukan kondisi fisik atau kebugaran jasmani yang baik pula. Menurut Badriah (2009:32) terdapat 3 (tiga) indikator utama dari kebugaran jasmani yaitu, “Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, tidak mengalami kelelahan yang berlebihan atas tugas fisik tersebut, dan kemampuan pulih asal yang segera setelah tugas fisik tersebut selesai”. Memiliki kebugaran jasmani yang baik, selain tidak menjadi beban bagi keluarganya, lansia juga bisa beraktivitas dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Keadaan kemampuan jasmani yang dapat 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 sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Giriwijoyo, 2007:23). “Oleh karena itu sesungguhnya kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat menghadapi tuntutan pekerjaan jasmani serta masih mempunyai cadangan energi untuk mengerjakan tugas fisik lainnya”(Badriah,2009:33).

Komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai sistem tubuh, mulai sistem otot (muscular), sistem saraf (nervorum), sistem tulang (skelet), sistem pernapasan (respirasi), sistem jantung (cardio), sistem ginjal (ekskresi), dan kerja sama antar berbagai sistem tubuh secara holistik. Lebih lanjut Bustaman (2003:273-274) menjelaskan pembagian komponen kebugaran jasmani sebagai berikut: Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang dibagi dalam tiga kelompok yaitu; kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, kebugaran yang berhubungan dengan wellness. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari lima komponen dasar saling berhubungan antara yang satu dengan yang lain yaitu; daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh (berat badan ideal, presentasi lemak). Selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan pula keterampilan motorik yang terdiri dari enam komponen yaitu; keseimbangan, daya ledak (power), kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Wellness diberikan pengertian sebagai suatu tingkat dinamis dan terintegrasi dari

fungis-fungsi organ tubuh yang berorientasi terhadap upaya memaksimalkan potensi yang memiliki ketergantungan pada tanggung jawab diri sendiri.

Latihan olahraga untuk lansia bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh lansia adalah kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu kebugaran jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik, harus melatih semua komponen dasar kebugaran jasmani yang terdiri atas: ketahanan jantung, peredaran darah dan pernafasan, ketahanan otot, kekuatan otot serta kelenturan tubuh.

Lansia pada dasarnya masih memiliki potensi yang bisa dilakukan untuk mengisi hari-harinya dengan hal-hal yang bermanfaat dan menghibur. Berbagai potensi yang dimiliki oleh lansia bisa dijaga, dipelihara, dirawat dan dipertahankan bahkan diaktualisasikan kembali untuk mencapai kualitas hidup lansia yang optimal bahkan maksimal. Lebih lanjut lansia pada umumnya masih memiliki keinginan untuk mendapat pengakuan dari anggota masyarakat lainnya. Interaksi dengan anggota masyarakat lain seringkali membuat mereka merasa masih mempunyai arti, apalagi bila masih bisa berkumpul dengan anggota masyarakat yang dulu pernah menjadi teman kerjanya (sama-sama satu pekerjaan) atau teman di luar pekerjaan.

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan media terbuka yang dapat dimanfaatkan oleh lansia sesuai dengan kemampuan, kesenangan, tujuan serta kesempatan yang dimiliki tiap orang. Selain itu olahraga juga tidak membedakan hak, status sosial atau derajat, dan semua orang memiliki kedudukan yang sama. Sarana serta kesempatan untuk berolahraga juga merupakan hak bagi para lansia. Olahraga tumbuh dan berkembang dalam berbagai bentuk dengan cara pelaksanaan, pengorganisasian dan tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan penekanannya masing-masing. “Wilayah kegiatan olahraga yang dimaksud yaitu olahraga kompetitif, olahraga profesional, olahraga rekreasi, dan olahraga pendidikan” (Lutan,1988:9). Pendapat lain mengenai jenis olahraga dikemukakan oleh Giriwijoyo (2010:41) yaitu ”olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu: olahraga prestasi (olahraga sebagai tujuan), olahraga rekreasi, olahraga

kesehatan, dan olahraga pendidikan (olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan)".

Setiap orang hendaknya berusaha untuk menyempatkan diri berolahraga tidak hanya di usia muda, namun perlu pula diteruskan pada usia lanjut dan dijalankan secara teratur. Pemilihan jenis olahraga yang akan dijalankan tentu disesuaikan dengan kegemaran, biaya, serta kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilaksanakan sendiri yang memungkinkan kita melaksanakan olahraga tanpa bergantung pada orang lain. Sedangkan olahraga bersama juga menyenangkan karena kita dapat bergaul dengan orang lain.

Dengan adanya proses penuaan menyebabkan adanya kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang, untuk mempertahankan agar kondisi kebugaran jasmani maka diperlukan olahraga. "Jenis olahraga yang sesuai bagi lansia adalah jenis olahraga yang sifatnya aerobik seperti jalan kaki, berenang dan senam" (Sumintarsih, 2006:147). Olahraga jalan kaki merupakan salah satu pilihan jenis olahraga yang dilakukan para lansia dalam mengisi waktu senggangnya sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas kesehatan, mencegah beragam penyakit, bahkan mencegah kepikunan. Olahraga jalan kaki banyak dilakukan lansia, karena jalan kaki tidak memerlukan keterampilan khusus, artinya tidak perlu diajarkan kembali. Gerakan jalan kaki dilakukan dengan ayunan langkah kaki dan lengan yang bebas, merupakan latihan yang cukup aman dengan memfungsikan seluruh persendian secara bebas. Oleh karena itu jalan kaki merupakan olahraga yang beresiko kecil bagi lansia, bahkan jika dilakukan dengan hati-hati hampir tidak mengandung bahaya.

Olahraga tenis juga merupakan pilihan jenis olahraga yang banyak dilakukan para lansia. Manfaat yang dapat diperoleh dari bermain tenis adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya karena permainan tenis kaya dengan unsur-unsur daya tahan, stamina, kecepatan, power, fleksibilitas, kelincahan yang merupakan komponen kebugaran jasmani. Olahraga akan memberikan dampak positif pada tubuh apabila dilakukan dengan teratur. Olahraga yang dilakukan dengan teratur artinya olahraga tersebut sudah diatur dengan baik, rapih dan dilakukan secara berturut-turut dengan tetap. Keteraturan

**Randy Suwandi Yusuf, 2013**

Perbandingan Antara Lansia Yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki Dengan Tenis Terhadap Kebugaran Jasmani (Health Related Physical Fitness)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

olahraga yang dilakukan erat kaitannya dengan frekuensi latihan. Frekuensi latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebaiknya dilakukan 3-5 kali per minggu, berdasarkan pada prinsip latihan ada hari latihan berat dan ada hari latihan ringan. “Yang paling penting untuk diingat bahwa pengaturan frekuensi latihan mempertimbangkan prinsip pulih asal dan mempertahankan dosis tidak berlebihan” (Badriah, 2009:45).

Olahraga tenis dan jalan kaki menjadi fokus penelitian karena partisipasinya cukup banyak dan sarana yang mendukungnya pun memadai. Olahraga tenis seperti sudah membudaya di Bandung karena berdasarkan pengamatan penulis hampir di tiap tempat olahraga terdapat lapangan tenis dan pesertanya kebanyakan orang dewasa dan lansia. Hanya di tempat – tempat tertentu lah yang mengadakan pembinaan usia dini. Begitu pula dengan jalan kaki yang cukup banyak pelakunya yang ditandai banyaknya lansia melakukan olahraga jalan kaki baik pagi hari maupun sore hari diantaranya di lapangan Gor Padjajaran. Jika dilihat dari penjelasan diatas mengenai faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, peneliti tergugah untuk melakukan penelitian tentang “*Perbandingan Antara Lansia Yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki dengan Tenis Terhadap Kebugaran Jasmani (Health Related Physical Fitness)*”.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini akan peneliti uraikan dalam rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness) lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness) lansia yang mengikuti olahraga tenis?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki dan lansia yang mengikuti olahraga tenis terhadap tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness)?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini yang peneliti rumuskan adalah :

1. Menelaah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness) lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki.
2. Menelaah seberapa besar tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness) lansia yang mengikuti olahraga tenis.
3. Menelaah seberapa besar perbedaan antara lansia yang mengikuti olahraga jalan kaki dan lansia yang mengikuti olahraga tenis terhadap tingkat kebugaran jasmani (Health Related Physical Fitness).

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai perbandingan antara lansia yang melakukan olahraga tenis dan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani, sehingga hasilnya dapat berguna bagi:

### **1. Peneliti**

Menjadikan sumber informasi keilmuan yang mengkaji disiplin ilmu mengenai olahraga lansia. Selain itu dapat menjadi peluang kepada peneliti lain, untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam.



## 2. Lembaga FPOK-IKOR

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai indikator untuk membuat desain program latihan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran jasmani para lansia.

## 3. Para Lansia

Setelah mengetahui berbagai macam manfaat dari olahraga, baik jalan kaki maupun tenis, para lansia tergugah untuk selalu menjaga atau mempertahankan kebugaran jasmaninya.

## 4. Pengelola Olahraga (Jalan Kaki dan Tenis)

Setelah mengetahui perbandingan tingkat kebugaran jasmani lansia baik yang mengikuti olahraga jalan kaki maupun tenis, para lansia bisa menggabungkan keduanya, dapat dijadikan acuan atau tolak ukur dalam upaya pembinaan dan peningkatan kebugaran jasmani para lansia.