

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Kurangnya beraktivitas fisik atau aktivitas fisik yang tidak teratur telah diketahui berkaitan erat dengan timbulnya penyakit tidak menular dan penyakit degenerative sebagai akibat proses penuaan, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kolesterol, obesitas dan juga osteoporosis. Menurut World health Organization (WHO), pada tahun 2005 penyakit tidak menular telah menjadi penyebab utama 58 juta kematian di dunia. 51% penyebab kematian tidak menular dan juga menimbulkan usia kematian dibawah angka harapan hidup yang di akibatkan adanya suatu penyakit atau Disability Adjusted Life Years (DALYs).(Candrawati et al., n.d.). Aktivitas fisik seseorang merupakan suatu faktor resiko yang independen untuk berbagai penyakit. Sebagian besar penelitian sudah difokuskan pada faktor individu dan tingkat aktivitas fisik, tetapi sebuah bukti menunjukkan bahwa faktor lingkungan juga penting. (Robinson, Wyatt, Dubbert, May, & Sims, 2016). Telah ada bukti substansial untuk mendukung pentingnya aktivitas fisik kebiasaan dalam menjaga kesehatan yang baik juga menghindari penyakit kronis. Untuk lebih mengembangkan pemahaman kita tentang suatu hubungan antara aktivitas fisik kebiasaan dan kesehatan, studi penelitian memerlukan metode penilaian yang obyektif, akurat, dan non-invasif.(Strath et al., 2000).

Banyak orang yang berolahraga, mereka melakukannya untuk alasan ekstrinsik. Mereka yang secara ekstrinsik termotivasi melakukan aktivitas untuk beberapa keuntungan yang akan mereka terima atau untuk menghindari konsekuensi negatif (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000). Pada berbagai tingkat motivasi ekstrinsik, tingkat internalisasi meningkat saat seseorang bergerak sepanjang kontinum menuju motivasi intrinsik (Landry & Solmon, 2002). Deci dan Ryan (1985) mengidentifikasi tiga kebutuhan psikologis penting yang memfasilitasi bentuk penentuan

nasib sendiri yang lebih internal (Biddle, 1999; Carron, Hausenblas, & Etabrooks, 2003 Ryan & Deci, 2000). Kebutuhan ini adalah otonomi, kompetensi, dan keterkaitan. Keadaan motivasional seseorang, dimanapun ia berada di sepanjang kontinum antara motivasi dan motivasi intrinsik, dapat digambarkan sejauh mana kebutuhan ini terpenuhi (Kilpatrick, Hebert, & Jacobsen, 2002).

Aktivitas olahraga yang dilakukan manusia bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumberdaya manusia, terutama apabila dilakukan secara benar dan teratur (Sriramania, 2010). Salah satu latihan olahraga yang sangat populer saat ini yaitu olahraga zumba. Olahraga ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi-sendi. Dengan melakukan latihan ini, aliran darah dari dan menuju jantung akan semakin lancar sehingga resiko penyakit yang disebabkan oleh kurang lancarnya aliran darah dapat diminimalisir. (Keperawatan et al., 2015). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik merupakan aspek penting dalam menjaga gaya hidup sehat (WHO, 2011). Dalam beberapa tahun terakhir, efek aktivitas fisik sebagai perilaku pelindung kesehatan menjadi lebih jelas. WHO (2011) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai "gerakan tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi." Hal ini seharusnya tidak disalahartikan dengan istilah olahraga, karena hanya merupakan subkategori aktivitas fisik. Latihan "direncanakan, terstruktur, berulang, dan terarah dalam arti bahwa perbaikan atau pemeliharaan salah satu komponen kebugaran fisik adalah tujuannya" (WHO, 2011).

Dengan demikian, aktivitas fisik mencakup olahraga namun, ini juga mencakup bidang kegiatan yang lebih besar yang dapat dilakukan setiap hari seperti pekerjaan rumah tangga, bermain, bekerja, transportasi aktif atau rekreasi. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Stres merupakan suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

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

terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

Jadi dapat disimpulkan penyebab mahasiswa tidak hanya tugas kuliah yang membebani namun ada faktor-faktor lain yang menyebabkan mahasiswa menjadi stress seperti faktor ekonomi, organisasi dan waktu. Namun masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa adalah tugas-tugas kuliah yang menumpuk sehingga mahasiswa merasa tertekan dan merasa ada ancaman secara tidak langsung dari dosen jika tidak menyelesaikan tugas tidak akan mendapat nilai dan adapun tekanan dari seorang pelatih kepada atletnya yang mana dia adalah seorang mahasiswa sekaligus atlet. Kasus ini sering terjadi pada mahasiswa jurusan olahraga namun tidak menutup kemungkinan mahasiswa dari jurusan lainpun yang masih aktif sebagai atlet. Sering pula mahasiswa yang menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan oleh dosen menjadi salah satu faktor membuat mahasiswa mengalami stress. (Wuisantono, 2015).

Berolahraga memberikan efek relaksasi yang baik untuk semua orang. Itu sebabnya ketika seseorang mulai berolahraga, dia akan segera mengetahui bahwa hal itu akan mengurangi stress dan membuatnya menjadi pribadi yang lebih bahagia. Atkinson mengatakan bahwa ketika seseorang bahagia, efeknya tidak hanya menguntungkan diri sendiri. Kondisi ini menyebabkan orang tersebut menjadi tidak mudah marah karena salah satu penyebab stress adalah orang yang mudah marah. Ada dua jenis aktivitas olahraga, yaitu, anaerobik dan aerobik. Istilah aerobik dan anaerobik berhubungan dengan perbedaan cara tubuh menghasilkan energi. Perbedaan itu meliputi penggunaan oksigen. Oksigen digunakan oleh tubuh kita untuk memecah karbohidrat dan mengubahnya menjadi energi saat kita beristirahat. Saat berlari atau berjalan cepat, sel-sel otot kita membutuhkan lebih banyak energi sehingga kita membutuhkan napas ekstra untuk memperoleh energi tambahan. Inilah yang disebut dengan jenis olahraga aerobik. Olahraga anaerobik adalah olahraga yang lebih banyak lagi membutuhkan energi. Saat mengangkat dumbbell, sel-sel otot tidak membutuhkan energi ekstra besar. Sel-sel otot ini tidak dapat

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLARAHAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

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

mengumpulkan oksigen cukup untuk menghasilkan energi sehingga perlu mengubah karbohidrat menjadi energy tanpa oksigen. (Wuisantono, 2015).

Olahraga yang saat ini sedang populer yaitu olahraga zumba. Diperkuat oleh pendapat Icha (2015) “Olahraga zumba merupakan salah satu jenis olahraga yang saat ini kian populer diantara wanita Indonesia”. Olahraga zumba adalah gabungan atau perkembangan dari senam aerobic itu sendiri. Maka dari itu di dalam gerakan zumba terdapat gerakan senam aerobic dengan menggabungkan tarian-tarian latin yang memang asal muasal dari olahraga zumba dari Kolombia. Olahraga zumba sendiri diciptakan oleh seorang dancer dan koreografer bernama Alberto “Beto” Perez dari Miami, yang berkolaborasi dengan dua orang entrepreneur yakni Alberto Perlman dan Alberto Aghion pada tahun 1990 yang lalu. Olahraga Zumba mulai dikenalkan di Indonesia pada tahun 2001 oleh Alberto “Beto” Perez sendiri. Gerakan olahraga zumba terdiri dari berbagai variasi tarian bergaya Latin yang menggabungkan unsur tarian lain seperti, meringue, pop, reggaeton, cumbia, mambo, salsa, flamenco, rumba, dan calypso. Kombinasi latihan squat dan lunge juga banyak diterapkan dalam olahraga ini. Zumba bisa dilakukan dalam tempo yang cepat dan lambat, sehingga penikmat Zumba dapat terhindar dari kebosanan, memiliki gerakan yang lebih lincah, dan lebih banyak otot yang bekerja. (Wuisantono, 2015).

Olahraga zumba termasuk dalam jenis fitness yang terinspirasi dari tarian latin. Olahraga zumba menggabungkan unsur tari dan aerobic. Olahraga zumba merupakan bentuk penerapan dari metode HIIT (High Intensity Interval Training), yakni latihan kardio yang dilakukan dalam waktu singkat dengan intensitas yang tinggi, sehingga sangat membantu dalam proses pembakaran lemak dan penurunan berat badan. Setiap gerakan biasanya diulang 2 – 3 kali, dan satu lagu untuk satu gerakan. Dalam satu jam, kurang lebih ada 16 lagu, artinya dalam satu jam ada berkisar 16 gerakan. Urutannya adalah diawali dengan warming up (pemanasan), lalu gerakan inti (gerakan zumba), kemudian cooling down. Gerakan dalam senam zumba akan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menyehatkan jantung. Olahraga zumba dapat menurunkan berat badan dengan cara membakar banyak kalori. Olahraga zumba tergolong cepat, mudah diingat, dan berirama dansa.

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

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

Setiap satu kali latihan, akan membantu menurunkan sedikitnya 500 sampai 800 kalori.(Wuisantono, 2015). Dari pemaparan diatas memperkuat bahwa adanya pengaruh senam zumba terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan stress. Namun ada tidaknya pengaruh senam zumba terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress pada mahasiswa belum diteliti secara mendalam. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hal tersebut sebagai informasi ilmiah yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi masyarakat *modern* khususnya wanita dalam menurunkan tingkat stress . Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menulis tentang, “Pengaruh Olahraga Zumba Terhadap Peningkatan Motif Berolahraga Dan Penurunan Tingkat Stres”.

## 2.1 Rumusan Masalah

Rumusan masalah diperlukan untuk memudahkan dalam mengkaji suatu penelitian, dari pemaparan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan motif berolahraga sebelum dan sesudah mengikuti olahraga Zumba ?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah mengikuti olahraga Zumba ?

## 3.1 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampikan diatas maka tujuan dari penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan motif berolahraga sebelum dan sesudah mengikuti olahraga Zumba.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah mengikuti olahraga Zumba

## 4.1 Manfaat Penelitian

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

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

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaaat dari penelitian adalah :

1. Manfaat bagi peneliti  
Manfaat bagi peneliti yaitu untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh olahraga Zumba terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan.
2. Manfaat bagi sampel
  - a. Secara umum  
Bagi sampel yang memiliki tingkat stress yang buruk maka olahraga ini diharapkan mampu mengurangi tingkat stress dan meningkatkan motif berolahraga.
  - b. Secara khusus  
Olahraga Zumba ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, pola tidur, pikiran dan juga untuk peningkatan motif berolahraga.
3. Manfaat bagi lembaga  
Manfaat bagi lembaga yaitu untuk membantu menjalankan program dinas kesehatan dalam promosi kesehatan di masyarakat umum salah satunya adalah motif berolahraga dan tingkat stress, khususnya melalui olahraga Zumba.
4. Manfaat bagi masyarakat umum  
Membangkitkan perhatian semua pihak yang ada hubungannya dengan perkembangan olahraga, bagi semua orang agar menjaga pola hidup aktif dan bugar untuk lebih memasyarakatkan olahraga senam, khususnya dalam bidang olahraga Zumba.

## 5.1 Struktur Organisasi

Bab I meupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Pengaruh Olahraga Zumba Terhadap Peningkatan Motif Berolahraga dan Penurunan Tingkat Stress”. Pada bab ini menjelaskan tentang suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan motif berolahraga dan menurunkan tingkat stress. Dengan rumusan

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

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

masalah apakah ada pengaruh olahraga zumba terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress, maka penulis bertujuan untuk meneliti agar mengetahui apakah olahraga zumba berpengaruh atau tidak terhadap peningkatan motif berolahraga dan penurunan tingkat stress, sehingga dapat memberikan manfaat positif bagi masyarakat yang memiliki masalah dalam motif berolahraga dan tingkat stress.

Bab II menjelaskan secara mendalam mengenai teori-teori, konsep-konsep, dalam bidang yang dikaji ditambah dengan penelitian terdahulu yang mendukung bidang yang diteliti. Olahraga Zumba merupakan gabungan dari musik, step aerobic, dan beragam gerakan tarian dari Amerika Latin seperti tarian samba, merengue, salsa, reggae, hip hop, mambo, rumba, flamenco, dan calypso. Zumba sendiri berasal dari Kolombia dan diperkenalkan pertama kali di Amerika Serikat pada tahun 1990-an oleh Alberto “Beto” Perez. Motif adalah dorongan yang sudah terikat pada suatu tujuan. Motif menunjuk hubungan sistematis antara suatu respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motif yang ada pada diri seseorang akan mewujudkan suatu perilaku yang diarahkan pada tujuan mencapai sasaran kepuasan. motif sebagai suatu istilah generic yang meliputi semua faktor internal yang mengarah pada berbagai jenis perilaku yang bertujuan, semua pengaruh internal, seperti kebutuhan (*needs*) yang berasal dari fungsi-fungsi organisme, dorongan dan keinginan, aspirasi, dan selera social, yang bersumber dari fungsi-fungsi tersebut. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Sehingga penulis ingin meneliti judul ini, adapun kajian yang relevan seperti oleh Kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini oleh Ashael. A Rembang (2015) “Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kadar Trigliserida Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam zumba terhadap kadar trigliserida darah. Penelitian ini bersifat eksperimental dengan rancangan pre-post one group test. Hasil data dianalisis dengan uji t berpasangan menggunakan program SPSS. Berdasarkan penelitian

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

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

diperoleh hasil yang menunjukkan perubahan yang signifikan dengan rerata kadar trigliserida sebelum senam Zumba 68,11 mg/dL dan rerata sesudah senam Zumba 48,00 mg/dL. Simpulannya terjadi penurunan kadar trigliserida darah dari subjek penelitian setelah melakukan senam Zumba setiap hari selama seminggu.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain penelitian nya *one group pre-test post-test design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan Ilmu Keolahragaan dari Universitas Pendidikan Indonesia. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif. Adapun instruktur yang ikut membantu dan sudah berlisensi berjumlah 2 orang. Juga petugas lapangan yang ikut membantu dalam kelangsungan penelitian berjumlah sekitar 3 orang yang memiliki tugas membantu mempersiapkan kelangsungan penelitian. Dengan jumlah populasi sebanyak 60 orang. Karakteristik partisipan penelitian yaitu golongan mahasiswa pada rentan usia 18 tahun keatas. Pemilihan partisipan dilakukan secara Two-Stage Random Sampling yaitu tehnik untuk mengkombinasikan Cluster Sampling dengan individual random sampling. Prosedur penelitian 4 tahap yaitu pengisian Informed Consent, pretest (tes awal), treatment (pemberian perlakuan), dan posttest (test akhir). Data yang dianalisis pada penelitian ini yaitu menggunakan Paired Sample T-Test yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan motivasi berolahraga dan penurunan tingkat stress sebelum dan setelah melakukan olahraga Zumba pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Pengolahan dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan penelitian. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product for Sosial Science (SPSS)* seri 22.

Bab IV menjelaskan mengenai hasil penelitian dan pembahasan dimana setelah melakukan treatment olahraga zumba, maka dilakukan tes akhir untuk mengukur motif dan tingkat stress mahasiswa. Agar hasil yang diperoleh mempunyai arti maka dilakukan pengolahan data atau analisis data sesuai dengan langkah-langkah yang sudah dijelaskan pada BAB III. Untuk mendapatkan kesimpulan atau makna dari data-data tersebut, maka peneliti menggunakan software SPSS versi 22 untuk mengolah, menganalisis, dan membuat kesimpulan terhadap

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

**PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS**

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



rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Apabila dilihat dari pengaruh olahraga zumba terhadap peningkatan motif berolahraga di atas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga zumba tidak berpengaruh terhadap peningkatan motif berolahraga yang dikarenakan oleh beberapa kemungkinan yang seperti, jadwal penelitian yang tidak pas, faktor cuaca, dan juga faktor transportasi. Yang dapat mempengaruhi motivasi berolahraga sampel, sehingga hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Apabila dilihat dari pengaruh zumba terhadap penurunan tingkat stress diatas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga zumba berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress yang dikarenakan olahraga zumba menyenangkan dan menggembirakan yang membuat sampel menjadi rileks, menyenangkan dilakukan, membuat sampel mengekspresikan emosinya terhadap zumba sehingga membuat sampel perlahan dapat menurunkan tingkat stress yang dia miliki.

Bab V menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, Dapat diketahui bahwa olahraga zumba dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa, akan tetapi olahraga zumba tidak berhasil meningkatkan motif berolahraga. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa zumba merupakan salah satu olahraga yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tingkat stress dan apabila di kelola dengan lebih baik akan membantu meningkatkan motif berolahraga. Implikasi penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi mahasiswa maupun masyarakat yang memiliki masalah dengan motif berolahraga dan tingkat stress. Dengan olahraga zumba diharapkan dapat memperbaiki masalah dalam motif berolahraga dan tingkat stress. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti sekiranya dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran tentang motivasi berolahraga dan tingkat stress. Berdasarkan hal tersebut peneliti merekomendasikan untuk dilakukan penelitian dengan wilayah yang lebih luas, melibatkan sampel yang lebih banyak, mencobakan penelitian kepada atlet dan lebih memotivasi sampel agar terdapat peningkatan motivasi untuk berolahraga.

**Restu Tri Oktaviani, 2018**

***PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA TERHADAP PENINGKATAN MOTIF BEROLAHRAGA  
DAN PENURUNAN TINGKAT STRESS***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)