

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Menurut WHO sebagaimana dikutip oleh Giam dan Teh (1993) definisi sehat ialah suatu keadaan yang baik, baik fisik, mental maupun sosial. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kesehatan adalah tingkat kebugaran fisik. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, sehingga tetap dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak di perkirakan”. Kebugaran fisik dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan gerakan tubuh yang di hasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). 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 S.J, Barbara E, David R Jacobs dan Arthur S Leon, 2000).

Unsur-unsur kondisi fisik menurut Harsono (1998, hlm 153) terdiri dari “Kelentukan (fleksibilitas), kelicahan (agilitas), daya tahan (endurance), stamina, kekuatan, daya ledak otot (power), daya taha otot, kecepatan (speed)”. Salah satu komponen kondisi fisik yang penting bagi semua cabang olahraga, adalah *agility*. *Agility* merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat di

perluan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu *agility* merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut *agility* sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Dalam komponen *agility* ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat hampir sama diungkapkan oleh Sajoto (1995:9) bahwa *agility* adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Agility (Kelincahan) merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani, pengertian kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas lainnya. Pengertian tersebut tidak jauh berbeda dengan pendapat yang diutarakan oleh Sadoso Sumosardjuno (1989:9), beliau berpendapat bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk memunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisia) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak.

Tanpa kita sadari bahwa *agility* sangat penting perannya dalam kehidupan kita, karena *agility* sendiri merupakan salah satu faktor kebugaran jasmani. Kebanyakan masyarakat umum pada saat ini tidak terlalu mementingkan kebugaran jasmani, mereka jarang sekali melakukan latihan fisik atau tidak terlalu mementingkan hal tersebut seperti yang dilakukan oleh atlet. Rasanya sulit dilakukan bagi masyarakat umum untuk melakukan latihan kebugaran jasmani

ataupun untuk meningkatkan aktifitas fisik seperti meningkatkan *agility*. Padahal *agility* itu sendiri sangat penting karena sebagai mobilitas bagi tubuh yaitu memudahkan kita untuk bergerak dengan cepat, sehingga orang yang tidak mempunyai *agility* tubuh yang baik maka orang itu akan bergerak lamban, tidak cekatan atau bisa di sebut lamban. Bahkan seseorang yang tidak mempunyai *agility* yang baik sangat rentan mengalami cedera saat menjalani aktifitas sehari-hari terutama pada lansia, hal tersebut berkaitan seperti yang diutarakan oleh Iman Imanudin (2017, hlm 3), kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga. Pada dasarnya tidak mungkin masyarakat umum atau bukan atlet melakukan latihan fisik seperti yang atlet lakukan, karena mungkin kondisi fisik mereka yang berbeda. Saat ini salah satu olahraga yang umum dilakukan oleh masyarakat yang sebaiknya mengandung unsur untuk meningkatkan kualitas *agility* tubuh ialah olahraga zumba, karena olahraga zumba tersebut saat ini sedang ramai bahkan populer karena sifatnya yang menyenangkan, menggembirakan dan tanpa disadari *agility* tubuh meningkat. Olahraga ini bermanfaat terutama untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot-otot, dan 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.

Olahraga zumba sendiri di ciptakan oleh seorang dancer dan koreografer bernama Alberto “Beto” Perez dari Miami, yang berkolaborasi dengan dua orang entrepreneur yakni Alberto perlmán dan Alberto Aghion pada tahun 1990 yang lalu. Gerakan Olahraga zumba terdiri dari berbagai variasi tarian bergaya Latin yang menggabungkan unsur tarian seperti meringue, pop, reggaeton, cumbia, mambo, salsa, flamenco, rumba, dan calypso. Zumba ini bisa dilakukan dalam tempo yang cepat dan lambat, sehingga penikmat zumba dapat terhindar dari

kebosanan, memiliki gerakan yang leboh lincah dan lebih banyak otot yang bekerja (Wuisantono, 2015).

Olahraga zumba merupakan bentuk 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. Gerakan dalam zumba dapat menurunkan berat badan dengan cara membakar banyak kalori. Olahraga zumba tergolong cepat, mudah diingat, dan berirama dansa. Setiap satu kali latihan, akan membantu menurunkan sedikitnya 500 sampai 800 kalori (Wuisantono, 2015). Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk menulis mengenai cara meningkatkan *agility* dengan cara yang menyenangkan dan dengan olahraga yang sedang populer yaitu olahraga zumba.

1.2. Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh olahraga zumba strong terhadap peningkatan *agility* tubuh?
- 2) Apakah terdapat pengaruh olahraga zumba fitnes terhadap peningkatan *agility* tubuh?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga zumba strong dan zumba fitnes terhadap peningkatan *agility* tubuh?

1.3. Tujuan Penelitian

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

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh olahraga zumba strong terhadap peningkatan *agility* tubuh.

- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh olahraga zumba fitnes terhadap peningkatan *agility* tubuh.
- 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga zumba strong dan zumba fitnes terhadap peningkatan *agility* tubuh.

1.4. Manfaat Penelitian

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 latihan olahraga zumba *strong* dan zumba *fitness* terhadap *agility* tubuh.

2) Manfaat bagi yang memiliki *agility* rendah

a. Secara umum

Bagi masyarakat yang memiliki *agility* rendah maka olahraga ini diharapkan mampu meningkatkan *agility* tubuh untuk kepentingan kebugaran jasmaninya dan sebagai mobilitas untuk memudahkan gerak tubuhnya agar cekatan dan sebagai pencegahan cedera terutama pada lansia.

b. Secara khusus

Olahraga zumba ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan bagi tubuh, pola tidur, pikiran, kebugaran jasmani dan juga untuk *agility* tubuh.

3) Manfaat bagi lembaga

Manfaat bagi lembaga yaitu untuk membantu menjalankan program dinas kesehatan dalam promosi kesehatan di masyarakat umum salah satunya adalah *agility* tubuh, 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 kebugaran jasmaninya untuk lebih memasyarakatkan olahraga, khususnya dalam bidang olahraga zumba.

1.5. Struktur Organisasi

Bab I merupakan bab yang berisikan tentang alasan peneliti mengambil judul “Perbandingan Pengaruh Olahraga Zumba *Strong* dan Zumba *Fitness* Terhadap Peningkatan *Agility* Tubuh”. Pada bab ini menjelaskan tentang suatu aktifitas fisik yang dapat meningkatkan *agility* atau kelincahan tubuh, khususnya olahraga zumba. Dengan rumusan masalah apakah ada perbandingan pengaruh olahraga zumba *strong* dan zumba *fitness* terhadap peningkatan *agility* tubuh maka penulis bertujuan untuk meneliti agar mengetahui manakah yang lebih besar pengaruh antara zumba *strong* dan zumba *fitness* terhadap peningkatan *agility* tubuh, sehingga dapat memberikan manfaat positif bagi masyarakat yang memiliki *agility* tubuh rendah dan masyarakat dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bab II menjelaskan secara mendalam mengenai teori-teori, konsep-konsep, dalam bidang yang dikaji. Pada bagian ini peneliti menjelaskan mengenai teori, jenis, bentuk dan manfaat olahraga zumba. Dalam bagian ini peneliti juga memaparkan mengenai pengetahuan dan sejarah olahraga zumba, variasi gerakan zumba, jenis-jenis olahraga zumba, manfaat olahraga zumba, pemberian program olahraga zumba, membahas olahraga zumba *fitness* beserta zumba *strong*. Dalam bab ini peneliti juga membahas *agility* tubuh, kondisi fisik, latihan *agility*, metode latihan *agility*, dan bentuk-bentuk latihan *agility*. Serta dalam bab ini peneliti juga mencantumkan penelitian terdahulu, teori yang relevan dan posisi teoritis peneliti.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimental Design* dengan desain penelitian nya *Pretest- posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok mahasiswi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 dan angkatan 2017 yang berada di Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan dengan jumlah populasi sebanyak 60 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *Two-Stages Random Sampling* dari Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 dan angkatan 2017 sebanyak 30 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang mengikuti program olahraga zumba strong dan 15 orang mengikuti program olahraga zumba fitness. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *agility* dengan *side-step test*, menggunakan prosedur penelitian 3 tahap yaitu pretest (tes awal), treatment (pemberian perlakuan), dan posttest (test akhir).

Bab IV ini bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat, pengaruh olahraga zumba strong dan fitness terhadap peningkatan *agility* tubuh dan bagaimana perbandingan antara kedua jenis olahraga zumba tersebut. Berikut dengan hasil analisisnya, dan pada bab ini juga dipaparkan pembahasan atas temuan hasil yang didapatkan oleh peneliti. Seperti hasil pengolahan data dan pembahasan/ diskusi temuan. Bab ini berisikan nilai peningkatan *agility* tubuh sebelum dan sesudah pemberian latihan olahraga zumba strong dan zumba fitness. Terjadi peningkatan *agility* tubuh yang signifikan setelah pemberian latihan olahraga zumba strong dengan nilai $p=0,000<0,05$, begitu pula pada pemberian latihan olahraga zumba fitness pun terjadi peningkatan *agility* tubuh dengan nilai $p=0,003<0,05$. Namun diantara olahraga zumba strong dan zumba fitness tidak ada perbedaan yang signifikan untuk meningkatkan *agility* tubuh karena dilihat dari gerakan kedua zumba tersebut berbeda namun keduanya memiliki pengaruh yang sama terhadap peningkatan *agility* tubuh. Perbedaan gerakan kedua zumba tersebut tidak terlalu jauh, hanya saja pada zumba strong mengandung unsur kondisi fisik seperti push up, squat dan lain-lain. Nilai yang

diperoleh $p=0,714>0,05$, yang artinya data tersebut tidak signifikan dan tidak terdapat perbedaan antara zumba *strong* dan zumba *fitness* terhadap peningkatan *agility* tubuh.

Pada Bab V peneliti memaparkan kesimpulan ataupun jawaban dari rumusan masalah penelitian yang dibahas pada bab I, berikut peneliti juga memberikan masukan, saran ataupun rekomendasi kepada pihak-pihak terkait yang bisa membuat penelitian selanjutnya lebih baik lagi. Bab ini merangkum hasil penelitian dan kesimpulan dan jawaban dari rumusan masalah penelitian tentang program olahraga zumba strong dan zumba fitness terhadap peningkatan *agility* tubuh. Dalam kesimpulan dijabarkan peningkatan *agility* tubuh sesudah program olahraga zumba strong dan zumba fitness. Sebelum dilakukan program olahraga zumba strong dan zumba fitness didapat tingkat *agility* tubuhnya sedikit tidak bagus. Setelah program olahraga zumba strong dan zumba fitness, terjadi peningkatan *agility* tubuh menjadi lebih baik. Bab ini juga menjabarkan masukan, saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan lebih baik lagi.