

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Aktivitas berolahraga menjadi salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, selain itu aktivitas olahraga juga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Setiap orang harus memperhatikan aktivitas olahraga yang dilakukannya sesuai dengan usia, misalnya jenis aktivitas olahraga yang sesuai dengan porsinya, memperhatikan faktor keselamatan dan peralatan yang dipergunakan. Aktivitas olahraga harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar sesuai dengan pedomannya. Olahraga sudah menjadi kegiatan yang tidak asing dikalangan masyarakat, terutama olahraga rekreasi dan olahraga kesehatan. Olahraga sendiri dilihat dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga dibagi berdasarkan sifat atau tujuannya yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan, (Santosa Giriwijoyo, 2005: 30).

Untuk meningkatkan kebugaran seperti dalam buku *American College of Sports Medicine (ACSM)* merekomendasikan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, dengan cara latihan kardiorespirasi latihan ketahanan, latihan kelentukan atau fleksibilitas jangkauan gerak, latihan neuromotor dan berbagai aktivitas lain untuk menjaga dan meningkatkan fungsi fisik dan mengurangi resiko jatuh pada orang tua, (Davis. S. E : 2008). Banyak manfaat aktivitas olahraga yang mungkin tidak diketahui dan tidak disadari oleh beberapa orang. Misalnya, sampai saat ini aktifitas berolahraga sudah cukup memberikan kehidupan yang sehat dan nyaman bagi yang melakukannya, otot-otot menjadi kuat, jantung menjadi sehat, tekanan darah menjadi normal, kadar gula dapat terkontrol dan berat badan menjadi normal dan seimbang sehingga akan membuat tubuh sehat dan nyaman, (Harsuki, 2003: 247).

Berolahraga menjadi hal penting dan kadang orang malas untuk melakukannya walaupun hanya 1 kali dalam seminggu. Hal ini sangat penting, karena orang dewasa khususnya kaum perempuan muda kebanyakan sangat menurunkan tingkat aktivitas fisiknya ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terjadi pada mahasiswa non olahraga khususnya, dengan padatnya jadwal perkuliahan jarang sekali untuk berolahraga. Maka dari itu kebugaran fisik mahasiswa tersebut sangat rendah terutama untuk kekuatan otot (Keating, Guan, Pinero, & Jembatan, 2005 ). Kekuatan otot merupakan salah satu dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan atau *health related fitness*. Dalam aktivitas sehari-hari tidak terlepas dari ketahanan atau kekuatan untuk menjaga keseimbangan atau untuk mendorong dan mengangkat benda. Kekuatan merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dari aktifitas fisik, karena kekuatan menjadi daya penggerak setiap melakukan aktifitas fisik selain itu kekuatan juga menjaga seseorang dari kemungkinan cedera (Harsono:2016).

Salah satu aktifitas fisik yang baik dan sedang populer pada saat ini dikalangan perempuan usia dewasa adalah menari, aerobik dan zumba (Keating, Guan, Pinero, & Jembatan, 2005 ). Olahraga zumba sudah ada sejak tahun 1990 yang pertama kali dikembangkan di Columbia oleh seorang pelatih kebugaran yang bernama Alberto “Beto” Perez (Porcari,2012). Pada tahun 2001 olahraga zumba menjadi salah satu alternatif olahraga dikalangan masyarakat, namun sampai saat ini olahraga zumba sudah menjadi olahraga yang tren bukan hanya di dunia saja melainkan di tanah air. Karena olahraga zumba sudah menjadi tren di tanah air sejak tahun 2012 dan sudah ada sekitar 46 orang yang menjadi instruktur zumba resmi (zin). Banyak tempat olahraga untuk latihan zumba yang sudah menyebar khususnya di pulau Jawa seperti, di Jakarta, di Bandung dan Surabaya. Olahraga Zumba merupakan salah satu olahraga berupa tarian yang banyak jenisnya, selain itu zumba merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran. Olahraga zumba juga merupakan salah satu jenis kelas senam dengan gerakan dan musik yang berasal dari tradisi latin. Gerakan yang dilakukan selama olahraga zumba merupakan gerakan yang terinspirasi dari gerakan salsa, merengue, mambo, reggaeton, tango, chachacha dan hip-hop.(Yumara Kiesa,2017). Banyak manfaat yang didapat dari

olahraga zumba diantaranya untuk kesehatan jantung paru, melatih otot-otot pada lengan, perut, dan kaki olahraga zumba juga dapat menurunkan berat badan, meningkatkan kebugaran dan menghilangkan stress (Yumara Kiesa,2017). Olahraga zumba juga merupakan salah satu olahraga yang banyak digemari dan sangat populer saat ini, selain olahraga zumba olahraga yang banyak digemari dan sedang populer yaitu *cardio dance*. Seperti arti frasa, *cardio dance* berarti tarian yang dimodifikasi untuk kesehatan jantung. Kita mengenal latihan kardio seperti jalan, jogging, lari, bersepeda, renang, senam aerobik, dan zumba. Yang membedakan *cardio dance* dengan latihan kardio yang lain, terletak pada jenis gerakan yang lebih menyerupai tarian atau dance (Malmsteen ,2016).

Perbedaan *cardio dance* dengan zumba yaitu pada gerakannya, olahraga zumba gerakannya lebih dekat dengan aerobik, sedangkan pada *cardio dance* gerakannya benar-benar seperti tarian berbagai genre yang membuat tubuh asyik mengikuti irama lagu (Malmsteen ,2016). Irama yang sering digunakan dalam *cardio dance* antara lain bergenre hip hop, latin, Broadway, dan dangdut. Sementara itu, dalam zumba, aransemen musik yang digunakan lebih kepada latin, reggae, dan Brazilian wave. Untuk gerakan pada *cardio dance*, seperti saat kita menari. Mungkin karena itu, orang-orang menjadi tidak terasa seperti sedang berolahraga. Sekali sesi latihan *cardio dance* rata-rata membutuhkan waktu satu jam. Banyak manfaat untuk kesehatan tubuh setelah melakukan *cardio dance*, seperti memperbaiki kondisi paru-paru, melatih otot agar kuat, dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga organ mendapat oksigen yang cukup. Banyaknya gerakan tubuh yang dilakukan saat melakukan *cardio dance* dapat mempercepat detak jantung dan melatih jantung (Malmsteen ,2016).

Karena mengetahui hal tersebut menjadi menarik untuk diteliti pengaruhnya terhadap kekuatan otot. Melihat penelitian-penelitian sebelumnya yang hanya meneliti pengaruh latihan zumba terhadap fungsi kardiovaskular dan neuromuscular pada mahasiswa (Lars Donath, dkk. 2014) dan pengaruh senam aerobik *low impact* dan *high impact* terhadap massa dan kekuatan otot (Selfi Handayani. 2001). Peneliti belum menemukan penelitian yang membandingkan olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Sebagaimana

rekomendasi dari hasil penelitian yang mengatakan bahwa olahraga zumba belum diamati atau belum diteliti dengan olahraga aerobik atau aktifitas menari lainnya (Lars Donath, dkk. 2014). Maka dari itu peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh *cardio dance* terhadap kekuatan otot ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh *cardio dance* terhadap kekuatan otot.
- 3) Untuk menguji apakah ada perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Dengan adanya penelitian ini tentang perbandingan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot diharapkan dapat mempunyai manfaat, diantaranya sebagai berikut :

- 1) Manfaat bagi peneliti  
Manfaat bagi peneliti yaitu untuk memperoleh gambaran dan hasil dari perbandingan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

- 2) Manfaat bagi sampel
  - a) Bagi sample yang mempunyai kekuatan otot yang buruk maka dengan melakukan aktifitas olahraga diharapkan dapat memperbaiki kekuatan otot dan mampu menerapkan kebiasaan baik setelah melakukan penelitian ini.
  - b) Olahraga zumba dan *cardio dance* ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan kekuatan otot.
- 3) Manfaat bagi lembaga

Manfaat bagi lembaga yaitu untuk membantu menjalankan program dinas kesehatan dalam promosi kesehatan di masyarakat umum salah satunya adalah pentingnya berolahraga khususnya olahraga aerobik seperti olahraga zumba dan *cardio dance* untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- 4) Manfaat bagi masyarakat umum

Membangkitkan dan menumbuhkan kesadaran kepada semua pihak akan pentingnya memperhatikan kebugaran jasmani dengan melakukan aktifitas fisik khususnya olahraga aerobik seperti olahraga zumba dan *cardio dance*.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I latar belakang penelitian yang didasari oleh rendahnya kebugaran jasmani pada perempuan muda yang baru memasuki perguruan tinggi dan memilih olahraga zumba dan *cardio dance* untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama pada kekuatan otot. Karena belum adanya penelitian yang meneliti olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Olahraga Zumba dan *Cardio Dance* Terhadap Kekuatan Otot”. Rumusan masalah menjelaskan tentang apakah ada pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot dan apakah ada perpengaruh *cardio dance* terhadap kekuatan otot dan apakah ada perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Maka peneliti mempunyai tujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot, apakah terdapat pengaruh *cardio dance* terhadap kekuatan otot dan untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

Sehingga dapat memberikan manfaat positif pada masyarakat untuk lebih memperhatikan aktifitas fisik terutama olahraga untuk kebugaran jasmani terutama kekuatan otot.

Bab II menjelaskan kajian teori tentang olahraga zumba dan *cardio dance* yang didalamnya terdapat pembahasan tentang pengaruh olahraga zumba terhadap kekuatan otot, pengaruh *cardio dance* terhadap kekuatan otot serta pembahasan tentang sejarah olahraga zumba yang mencakup variasi gerakan dan jenis – jenis olahraga zumba. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu, seperti pengaruh senam aerobik *low impact* dan *high impact* terhadap massa dan kekuatan otot, dll. Bagian posisi teoritis penulis berisi pentingnya olahraga kesehatan karena banyak manfaat yang didapat ketika melakukan olahraga, misalnya mencegah tubuh dari berbagai penyakit, membuat tubuh menjadi lebih bugar, meningkatkan daya pikir dan masih banyak yang lainnya. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat perbedaan pengaruh zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain penelitiannya *pretest-posttest control grup design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia. Sample pada penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif. Dengan jumlah sample sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yang diambil secara *purposive sampling*. Adapun instruktur yang ikut membantu dan sudah berlisensi berjumlah 2 orang. Dan petugas lapangan yang bertugas membantu dalam kelangsungan penelitian berjumlah sekitar 3 orang. Prosedur dalam penelitian ini yaitu *pretest* (tes awal), *treatment* (pemberian perlakuan), dan *posttest* (tes akhir). Data yang dianalisis pada penelitian ini yaitu menggunakan *Paired Sampel T-test* untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel bebas (olahraga zumba dan *cardio dance*) terhadap variabel terikat (kekuatan otot), sedangkan untuk mengetahui perbandingan yang lebih efektif dari kedua variabel terikat yaitu dengan menggunakan *Independen Sampel T-test*. Pengolahan data dan analisis data merupakan rangkaian yang dilakukan sebagai upaya untuk memperoleh kesimpulan

penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan pembahasan setelah diberikan treatment dan pengolahan data dengan menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22. Maka hasil dari pengolahan data terdapat pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot.

Bab V menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Terdapat pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap kekuatan otot. Implikasi dari penelitian ini yaitu peneliti berharap dari penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak. Rekomendasi dari penelitian ini yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa mengembangkan dengan membandingkan sampel yang level pemula dan level mahir, serta menambah jumlah sampel.