

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Salah satu bentuk olahraga yang populer dan baru muncul dalam domain latihan aerobik yaitu zumba (Ljubojević, Jakovljević, & Popržen, 2014). Olahraga zumba banyak diminati oleh para kaum wanita karena dilakukan dalam tempo yang cepat dan lambat sehingga dapat mengurangi rasa jenuh dan terhindar dari kebosanan (Wuisantono, Rattu, & Polii, 2015). Tidak sedikit mahasiswa yang menggemari olahraga zumba tersebut, namun saat ini dengan padatnya kuliah mengakibatkan mahasiswa jarang berolahraga, berdasarkan penelitian sebelumnya di fakultas kedokteran Universitas Andalas pada tahun 2007 terhadap 100 orang mahasiswa angkatan 2003-2006 didapatkan 56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 44% memiliki tingkat kategori sedang, dan 0% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (Lubis & Sulastri, 2015). Padahal jika seseorang jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga maka kebugaran tubuh pun akan kurang baik, karena aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang yang dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot serta memperlambat proses penuaan (Prativi & Artikel, 2013).

Olahraga termasuk aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kebugaran (Lane, Mikelson, Sharkey, & Wissoker, 2003). Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik. Demikian banyak definisi mengenai kebugaran fisik kurang memiliki kemampuan untuk mengarahkan profesional kebugaran ke arah cara mengukur kebugaran fisik sampai seseorang mempertimbangkan definisi kebugaran fisik terkait kesehatan / *Health Related Fitness* (Davis, 2008). *American College of Sports Medicine* (ACSM) merekomendasikan latihan kardiorespirasi dan latihan ketahanan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan, latihan kelentukan/fleksibilitas menjaga jangkauan gerak, latihan neuromotor dan berbagai aktivitas untuk menjaga dan meningkatkan fungsi fisik dan mengurangi resiko jatuh pada orang tua (Communications, 2011). Dengan beraktivitas fisik seperti olahraga aerobik ada banyak manfaatnya, selain membuat

Hanny Hardiyani, 2019

**PERBANDINGAN PENGARUH OLAHRAGA ZUMBA DAN CARDIO DANCE TERHADAP FLEKSIBILITAS DAN DAYA TAHAN OTOT**

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

awet muda, manfaat dari aerobik bagi tubuh sangat banyak, yakni menjaga stamina tubuh, kebugaran tubuh, mengencangkan otot-otot tubuh atau membentuk tubuh menjadi kelihatan indah, melancarkan peredaran darah serta mengurangi kelebihan lemak dalam tubuh (Prativi & Artikel, 2013). Olahraga aerobik sangat bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah, otot-otot dan sendi-sendi. Dengan melakukan olahraga ini, aliran darah dari dan menuju jantung akan semakin lancar sehingga resiko penyakit yang disebabkan oleh kurang lancarnya aliran darah dapat diminimalisir (Handyani; Lintang, Fransiska; Rumampuk, 2016).

Untuk meningkatkan kebugaran fisik yaitu meningkatkan fleksibilitas sendi pinggul bisa dilakukan dengan senam aerobik, karena dalam senam aerobik pada bagian peregangan dapat meningkatkan panjang dan elastisitas otot serta jaringan di sekitar sendi (Lubis & Sulastri, 2015). Ada banyak bukti tentang manfaat terkait fleksibilitas, termasuk rentang gerak dan fungsi, peningkatan kinerja atletik, pengurangan risiko cedera, pencegahan atau pengurangan rasa sakit pasca latihan dan peningkatan koordinasi (Pope et al., 2000). Selain untuk meningkatkan fleksibilitas, latihan aerobik yang teratur akan meningkatkan daya tahan otot bekerja lebih lama, dengan latihan daya tahan aerobik pembuluh darah kapiler pada otot bertambah banyak, akibatnya mempunyai kemampuan untuk mengangkut dan mempergunakan rata-rata oksigen lebih besar daripada orang yang tidak terlatih. Karena itu dapat mengkonsumsi oksigen lebih banyak per-unit massa otot, dan dapat bekerja lebih tahan lama (Junusul Hairy, 1989: 208).

Latihan olahraga zumba termasuk kedalam olahraga aerobik yang menggabungkan dasar tarian latin dan tarian Amerika latin lainnya, kegunaan langkah-langkah aerobik dasar, tetapi juga memperkaya komposisi tarian dari tarian lain seperti hip hop, tari perut, tari India, Afrika, dll. Komposisi tarian ini yaitu perpaduan prinsip-prinsip dasar pelatihan interval aerobik dan penguatan latihan yang mempromosikan konsumsi kalori, meningkatkan sistem kardiovaskular dan kekuatan seluruh tubuh (Perez & Greenwood-Robinson, 2009). Kemudian adapun salah satu bentuk tarian yang dimodifikasi untuk kesehatan jantung yaitu cardio dance (Maman, 2016). Saat ini banyak dijumpai latihan kardio yang dilakukan oleh orang-orang masa kini, seperti jalan, jogging,

lari, bersepeda, renang, senam aerobik, dan zumba yaitu cardio dance (Dipao Setiaji K, 2012). Yang membedakan dari *cardio dance* dengan latihan kardio yang lain yaitu terdapat pada jenis gerakan tubuhnya yang lebih sama dengan tarian atau lebih *trend* dengan sebutan *dance*. Bedanya dengan zumba yaitu gerakan dalam olahraga zumba lebih dekat dengan aerobik yang menggabungkan dasar tarian latin dan tarian Amerika latin lainnya, seperti kegunaan langkah-langkah aerobik dasar, tetapi juga memperkaya komposisi tarian dari tarian lain seperti hip hop, tari perut, tari India, Afrika, sedangkan dalam olahraga *cardio dance* ini gerakan yang dilakukannya seperti tarian berbagai genre, kemudian hasilnya dapat menimbulkan orang senang dalam mengikuti bergai gerakan dengan irama lagu yang asyik. Hip hop, latin, Broadway, dan dangdut merupakan irama genre lagu yang digunakan dalam olahraga *Cardio Dance* (Maman, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu didapatkan, bahwa penelitian tentang efek latihan olahraga zumba jarang dibandingkan dengan studi olahraga aerobik lainnya. Karena olahraga zumba termasuk olahraga populer terbaru yang muncul dalam domain latihan aerobik dan bahwa efek aktualnya pada populasi yang berbeda dan untuk tujuan pengaruh yang lainnya belum diteliti (Ljubojević et al., 2014). Maka dari itu peneliti akan membandingkan olahraga Zumba dengan olahraga lainnya yaitu dengan *Cardio Dance*. Untuk olahraga zumba dan *cardio dance* peneliti belum menemukan adanya penelitian yang menghubungkan keduanya dengan fleksibilitas dan daya tahan otot. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada **"Perbandingan Pengaruh Olahraga Zumba dan *Cardio Dance* Terhadap Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot"**.

## 1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh olahraga Zumba terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot?
- 2) Apakah terdapat pengaruh olahraga *Cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot?

- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga Zumba dan *Cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

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

- 1) Untuk menguji pengaruh olahraga Zumba terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.
- 2) Untuk menguji pengaruh olahraga *Cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan.
- 3) Untuk menguji perbedaan pengaruh olahraga Zumba dan *Cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat penelitian baik teoritis maupun praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian adalah:

- a) Manfaat Teoritis adalah sebagai berikut:
  - 1) Sebagai dasar penelitian yang dapat dikembangkan dan dilanjutkan pada penelitian selanjutnya mengenai perbandingan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot pada mahasiswa.
  - 2) Dapat dijadikan sebagai sebuah penelitian yang menarik dan dapat dijadikan komoditas bisnis baru dalam bidang olahraga.
- b) Manfaat Praktis adalah sebagai berikut:
  - 1) Memberi manfaat untuk sampel, peneliti, dan untuk lembaga yang bersangkutan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih giat melakukan aktifitas fisik yang berdampak pada tingkat kebugaran fisik terutama pada fleksibilitas dan daya tahan otot.
  - 2) Bagi sampel maka olahraga ini diharapkan dapat mengetahui Perbedaan pengaruh olahraga Zumba dan *Cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.
  - 3) Untuk Fakultas memberikan referensi dalam materi pembelajaran di kampus.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Peneliti akan menjelaskan dan mengurutkan sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018. Adapun struktur organisasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab I menjelaskan mengenai latar belakang penelitian yang menjelaskan uraian urgensi bahwa penelitian ini perlu dilakukan. Latar belakang penelitian yang mendasari pengambilan judul Perbandingan Pengaruh Olahraga Zumba Dan *Cardio Dance* Terhadap Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot. Rumusan masalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh olahraga Zumba dan *Cardio Dance* Terhadap Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot. Manfaat dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih giat melakukan aktifitas fisik yang berdampak pada tingkat kebugaran fisik terutama pada fleksibilitas dan daya tahan otot.

Bab II, untuk variabel penelitian tentang olahraga Zumba dan *Cardio dance*. Deskripsi teori pada penelitian ini mencakup pengertian dari olahraga Zumba, Variasi gerakan Zumba, manfaat Zumba, Jenis-jenis zumba, *Cardio dance*, Kebugaran, Fleksibilitas dan Daya Tahan Otot . Posisi teoritis penulis dan hipotesis.

Bab III pada penelitian ang akan dilaksanakan oleh peneliti merupakan penelitian dengan metode quasi eksperimental. Desain penelitian terdiri dari X adalah Olahraga Zumba dan Cardio Dance sebagai faktor yang akan diteliti dan Y adalah sebagai variable yang akan diteliti Fleksibilitas dan daya Tahan Otot. Selanjutnya, pada bab ini juga membahas tentang populasi dan sampel dimana peneliti menggunakan populasi yaitu mahasiswa Keperawatan UPI, Teknik pengambilan sample yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling dengan memilih sampel yang sesuai kriteria. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan tes fleksibilitas dengan *Sit and reach* dan Daya Tahan Otot dengan tes Sit Up. Kemudian, setelah data didapatkan maka langkah selanjutnya yaitu pengolahan data, menganalisis data yang telah dikumpulkan dan terakhir menulis kesimpulan. Analisis data data menggunakan statistika uji T yaitu *Paired Sampel T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

Bab IV, menjelaskan tentang temuan dan pembahasan pada penelitian. Operasional data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan software SPSS versi 22. Setelah dilakukan treatment pada sampel penelitian, secara signifikansi tidak terdapat perbedaan pengaruh olahraga zumba dan *cardio dance* terhadap fleksibilitas dan daya tahan otot.

Bab V, menjelaskan tentang simpulan, implikasi dan rekomendasi. Implikasi dari penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak. Rekomendasi dari peneliti yaitu berharap penelitian selanjutnya bisa menggunakan sampel yang sudah mahir dan yang pemula supaya dapat dibandingkan tingkat aktivitas fisiknya.