

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Semua kegiatan yang dilakukan manusia selalu membutuhkan fisik yang jasmani. Salah satu faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia adalah masalah kemampuan fisik jasmani. Oleh karena itu untuk melakukan aktivitas sehari-hari, minimal seseorang harus mempunyai kemampuan fisik jasmani yang mampu mendukung aktivitas itu sendiri dan lebih baik lagi apabila memiliki cadangannya. Dengan adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, akan menjamin kelancaran tugas seseorang. Seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang tidak hanya berupa olahraga saja. “Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global” (World Health Organization, 2010).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani pada remaja rata – rata rendah. Hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus bekerja dan mengejar karir sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga dan sebagian remaja lainnya yang memiliki banyak waktu mereka hanya menghabiskan waktu untuk bersenang – senang dan bermalas – malasan. Hal ini dibuktikan dengan data menurut World Health Organization (2015), di negara-negara berpenghasilan tinggi terdapat 26% pria dan 35% wanita sedangkan di negara berpenghasilan rendah terdapat 12% pria dan 24% wanita yang kurang aktif secara fisik.

Dari data di atas menunjukkan bahwa wanita tingkat aktivitasnya lebih rendah daripada pria. Sedangkan menurut Mukti (2014), di Indonesia tingkat kebugaran jasmani adalah 4,07% untuk kategori baik dan ini berarti lebih dari

95% kondisi kebugaran masyarakat kurang baik atau bahkan sangat buruk, maka diperlukan latihan sebagai tindakan pencegahan agar tidak terjadi penurunan kebugaran di masa yang akan datang atau setidaknya tetap pada kondisi kebugaran yang sama karena setelah masa remaja kondisi fisik ini akan menurun secara drastis apabila tidak dilakukan latihan. Dengan berolahraga dapat memberikan dampak yang positif yaitu mencegah berbagai macam penyakit yang mungkin timbul di masa tua seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, kolesterol dan lain sebagainya. Menurut Sawyer et al., (2012) masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari. Aktivitas fisik melalui latihan yaitu direncanakan, terstruktur, berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.

Untuk menangani permasalahan yang ada yaitu kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa, mereka perlu melakukan pola hidup aktif dan lebih banyak melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari penyakit kurang gerak atau hipokenetik. Kegiatan-kegiatan di kampus dapat memberikan pengalaman-pengalaman yang positif sehingga akan membuat mahasiswa banyak melakukan kegiatan-kegiatan di kampus. Banyak sekali aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani, salah satu cara yang dapat dilakukan diantaranya *Zumba Fitness* dan *Cardio Dance*. Melakukan senam dapat memperlancar aliran darah ke otak, persediaan nutrisi dan oksigen ke otak tercukupi, dan dapat memicu perubahan aktivitas molekuler dan sekuler yang mendukung dan menjaga fungsi otak. Kedua bentuk latihan fisik tersebut merupakan latihan *Cardio* namun memiliki ciri gerakan yang berbeda satu dengan lainnya. Target Latihan zumba adalah *all core*, dengan sasaran *fat and calorie burning*, zumba dapat membakar 400-800 kalori, namun pada tingkat mahir latihan ini dapat membakar lebih dari 1000 kalori per satu jam latihan (Siera, 2011). Selanjutnya hasil penelitian oleh Dinse (2013), *Cardio Dance* mengurangi waktu penurunan postur dan waktu reaksi, *sensorimotor*, kognitif, sosial dan emosional pada sampel berusia 60-94 tahun.

Latihan dengan intensitas tertentu dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, data penelitian menunjukkan intensitas pelatihan 50-70% denyut nadi maksimal dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular (Prashobhith, 2015). Salah satu pengukur daya tahan kardiovaskular adalah dengan mengukur *Maximal oxygen uptake (VO<sub>2</sub> Max)* (Kemper & Verschuur, 1981), semakin tinggi nilai dari *VO<sub>2</sub> Max* maka semakin tinggi pula daya tahan kardiovaskular seseorang. Dengan tingginya nilai *VO<sub>2</sub> Max* yang dimiliki oleh seseorang, maka seseorang tersebut tidak akan mudah kelelahan meskipun melakukan aktivitas dengan jangka waktu yang relatif lama dan beban kerja yang berat, mereka akan menjadi lebih produktif ketika diberikan tugas yang banyak. Berdasarkan uraian-uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk menguji perbedaan pengaruh zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular pada mahasiswa, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Perbandingan Pengaruh Latihan *Zumba Fitness* dan *Cardio Dance* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.”**

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan *Zumba Fitness* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan *Cardio Dance* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular?
- 3) Dari kedua bentuk latihan tersebut manakah yang paling efektif untuk meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskular?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menguji pengaruh latihan *Zumba Fitness* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.

- 2) Untuk menguji pengaruh latihan *Cardio Dance* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.
- 3) Untuk menguji perbedaan pengaruh latihan *Zumba Fitness* dengan *Cardio Dance* terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- 1) Secara Teoritis dapat menambah pengetahuan bagi mahasiswa tentang pengaruh latihan zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular
- 2) Secara Kebijakan dapat memberikan kebijakan dan mencegah bagi mahasiswa agar memiliki daya tahan kardiovaskular yang bagus
- 3) Secara Praktis memberi manfaat untuk sampel agar memiliki daya tahan kardiovaskular yang bagus untuk melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mudah merasa lelah
- 4) Secara Isu Aksi Sosial memberikan informasi kepada semua pihak tentang bagaimana pentingnya memiliki daya tahan kardiovaskular yang bagus agar tidak mudah lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

#### **1.5. Struktur Organisasi Penelitian**

Adapun sistematika penulisan skripsi penelitian ini terdiri dari lima pokok bahasan, antara lain sebagai berikut.

- 1) Bab I latar belakang penelitian yang berisi tingkat kebugaran jasmani yang rendah di Indonesia. Rumusan masalah untuk mengetahui perbedaan latihan zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular. Manfaat penelitian ini dapat dijadikan pedoman mahasiswa untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- 2) Bab II berisi tentang uraian teori tentang zumba fitness, cardio dance dan daya tahan kardiovaskular. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi oleh peneliti sekarang.

- 3) Bab III penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswi keperawatan FPOK UPI Bandung dan sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Bleep Test. Analisis data menggunakan uji statistika Independent Sample T-test untuk mengetahui perbedaan dari kedua bentuk latihan zumba fitness dan cardio dance, sedangkan uji Kolmogorov Smirnov digunakan ketika data berdistribusi normal dan Levene Test digunakan untuk uji homogenitas.
- 4) Bab IV dari kedua bentuk latihan zumba fitness dan cardio dance terdapat pengaruh terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular, namun secara signifikan terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua bentuk latihan tersebut terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.
- 5) Bab V terdapat perbedaan pengaruh zumba fitness dan cardio dance terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bermaksud untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Setiap orang yang ingin meningkatkan daya tahan kardiovaskular dapat menggunakan kedua latihan tersebut meskipun cardio dance dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular lebih tinggi namun tidak ada salahnya untuk melakukan latihan zumba fitness sebagai variasi latihan agar mengurangi rasa jenuh ketika melakukan latihan. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan teknologi heart rate sensor ketika penerapan latihan agar dapat diketahui intensitas seperti apa yang berpengaruh besar dalam peningkatan daya tahan kardiovaskular.