

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gaya hidup sehat salah satunya melalui aktivitas fisik khususnya melalui kegiatan olahraga yang telah menjadi acuan banyak negara dan lembaga untuk senantiasa mendorong masyarakat untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik (Soegiyanto 2013). Kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan (Yunis 2016), kegiatan olahraga dapat digunakan dan di arahkan untuk berbagai tujuan untuk meningkatkan kesehatan, aktivitas gerak dan memelihara kesegaran jasmani.

Namun masyarakat saat ini masih kurang menyadari akan pentingnya hidup sehat, hal ini terjadi karena kurangnya minat dan apresiasi masyarakat terhadap olahraga (Prasetyo 2013). Ketidak aktifan fisik menjadi masalah kesehatan terbesar di masyarakat saat ini, yang meningkat seiring bertambahnya usia (Niu, Zhou, and Ma 2018). Baik masyarakat ataupun mahasiswa, dengan adanya kemajuan teknologi atau alat-alat yang bersifat digital membuat seseorang memiliki ketergantungan pada teknologi sehingga menyebabkan perubahan dalam gaya hidup menjadi pasif, terutama pada aktivitas fisik yang dilakukan (Ninawati 2017). Tingkat kebugaran seseorang akan semakin menurun, dan berat badan akan semakin meningkat karena energi dari makanan yang di konsumsi setiap hari akan di timbun sebagai lemak cadangan. Pada saat usia dewasa, salah satu golongan yang mempunyai resiko untuk terjadinya penyakit degenerative. The American College of Sport Medicine (ACSM) telah menerbitkan pedoman aktifitas fisik untuk amerika. ACSM merekomendasikan bahwa orang dewasa berpartisipasi dalam latihan moderat 30 menit sehari, 5 hari seminggu, atau melakukan olahraga berat 20 menit sehari, 3 hari seminggu dalam rangka untuk menjaga kesehatan dan mengurangi risiko penyakit kronis dan dapat menurunkan masa lemak subkutan dan lemak visceral yang merupakan lemak bawah kulit (Mury and Rachmanida 2005). Aktifitas fisik yang terstruktur, teratur, dan dianggap sebagai cara untuk mening

kan tingkat kebugaran dan dapat mengurangi risiko yang terkait dengan kelebihan berat badan dan obesitas (Niu, Zhou, and Ma 2018).

Berat badan yang berlebihan itu, menurut (Prentice and Jebb 2001) mengatakan bahwa berat badan yang berlebihan bukan dari akibat makan yang berlebihan, melainkan jalinan yang cukup kompleks antara factor genetic, kebiasaan makan sehari-hari, kebiasaan tidak berolahraga, hormone, dan jenis kelamin. Kegemukan dan obesitas berkontribusi pada penyakit jantung, hipertensi, diabetes, dan beberapa jenis kanker serta kesulitan psikososial dan psikis (Lee et al. 2013). Kecenderungan populasi kegemukan yang meningkat seiring dengan peningkatan usia dan mencapai puncaknya pada usia dewasa, hasil Riskesdas 2010 menunjukkan bahwa 21.7% orang dewasa Indonesia mengalami kegemukan (termasuk obesitas), dan perempuan memiliki populasi yang lebih tinggi (26.9%) dibandingkan laki-laki (16.3%) (Balitbangkes 2010). Kelebihan berat badan merujuk pada akumulasi lemak tubuh, lemak berguna bagi tubuh namun jika jumlahnya berlebihan cenderung menimbulkan penyakit. Lemak tubuh tergantung pada jenis aktivitas fisik yang dilakukan pada sehari-hari dan pola makan yang dikonsumsi (Sientia 2012).

Banyak jenis olahraga yang di tawarkan kepada masyarakat saat ini, olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, dan prestasi (Karim F., 2005). Salah satu olahraga dengan tujuan memelihara kesehatan untuk masyarakat yang dikemas secara menarik, dan salah satu cara yang praktis, mudah dilakukan, biaya terjangkau adalah dengan senam aerobik yang dilakukan tiga kali dalam seminggu selama delapan minggu (Burgess, Grogan, and Burwitz 2006).

Senam Aerobik merupakan salah satu olahraga yang digemari oleh sebagian masyarakat, baik remaja, dewasa hingga orang tua (Andini and Indra 2016), karena senam aerobik memberi efek yang signifikan pada kesehatan jika dilakukan secara benar dan teratur (Silva et al. 2018). Senam aerobik dilakukan dengan cara menggunakan musik sebagai pengiringnya, musik pengiring senam aerobik yang dipilih harus jelas ketukannya, tempo yang sesuai dengan gerakan, dan disesuaikan dengan intensitas latihan (Pratiwi 2015). Aktivitas aerobik bermanfaat bagi setiap orang, karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan,

meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot (Kraemer., 2002). Untuk membuat pilihan olah gerak yang lebih banyak dalam usaha menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh.

Menurut penelitian (Myers et al. 2019) Latihan aerobik mengurangi massa lemak pada wanita , dalam menurunkan berat badan dan mengurangi lemak tubuh di anjurkan untuk olahraga secara teratur, untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan risiko beberapa penyakit kronis. Latihan aerobik secara teratur, menyarankan latihan aerobik secara optimal dan mendukung nilai daya tahan dan latihan ketahanan atau multi pelatihan komponen (aerobic fitness, kekuatan, keseimbangan dll).

Namun saat ini jenis aktivitas fisik yang sedang populer adalah Aquarobic. Aquarobic atau aerobic air salah satu gerakan-gerakan yang dilakukan di air, dan latihan aerobic air dilakukan kolam renang yang dangkal (Calka E. 2010). Aqua aerobic, atau waterobics dan water fitness adalah bentuk aerobik yang melibatkan latihan panjang dinamis yang dilakukan pada intensitas sedang, semua disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, dan kebutuhan (Kantyka 2015). Aquarobic dapat dilakukan oleh semua usia, namun bagi orang dewasa aquarobic ini menjadi alternative bagi mereka yang tidak menyukai olahraga darat, aquarobic bisa menjadi solusi dari kejenuhan dalam berolahraga atau bisa pula mengisi waktu luang saat berlibur dan bermain di kolam renang (Resita 2018). Latihan aquarobic biasanya menggabungkan berbagai teknik dari aerobik darat termasuk berjalan atau berlari, mundur dan maju, jumping jacks, dengan berbagai gerakan lengan. Menurut penelitian (Neves et al. 2016) Aquarobic dapat menurunkan tekanan darah pada kelebihan berat badan dan obesitas pada wanita hipertensi, latihan di air sebagian besar dianjurkan untuk penderita obesitas, setengah baya, atau orang tua, serta wanita hamil (Kantyka 2015).

Karena mengetahui hal tersebut menjadi menarik untuk di teliti pengaruhnya terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak. Melihat penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan presentase lemak tubuh dan berat badan pada member wanita (Andini and Indra 2016) dan Effects of Aqua Aerobics on Body Composition, Body Mass, Lipid Profile, and Blood count in middle aged sedentary women (Kantyka et

al. 2015). Peneliti belum menemukan penelitian yang membandingkan senam aerobik dan aquarobic terhadap indeks massa tubuh dan presentase lemak, peneliti bermaksud menghubungkan satu variabel penelitian dengan variabel lainnya yang bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap IMT dan Presentase Lemak.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh Senam Aerobik terhadap IMT dan Penurunan Lemak Tubuh?
- 2) Apakah terdapat pengaruh Aquarobic terhadap IMT dan Penurunan Lemak Tubuh?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap IMT dan Presentase Lemak Tubuh?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan dan penulis telah ajukan, maka terdapat tujuan yang akan dicapai penulis pada penelitian ini adalah:

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh Senam Aerobik terhadap IMT dan Penurunan Lemak Tubuh.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh Aquarobic terhadap IMT dan Penurunan Lemak Tubuh.
- 3) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap IMT dan Presentase Lemak Tubuh.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik diantaranya sebagai berikut:

- 1) Secara Teoritis, Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan yang baik bagi dunia ilmu pengetahuan dan khususnya dalam bidang olahraga.
- 2) Secara Praktis

Bagi Pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak mahasiswa aktif fpok UPI Bandung. Bagi Mahasiswa, sebagai ilmu pengetahuan pada umumnya terkait manfaat dan pentingnya berolahraga. Bagi peneliti, dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

3) Secara Kebijakan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan kepada semua orang yang baru ingin melakukan Senam Aerobik dan Aquarobic dalam memilih aktivitas jasmani sebagai unsur penunjang untuk menjaga kesehatan.

4) Secara Sosial

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai manfaat Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak yang dilakukan secara efektif, sehingga hasil yang diperoleh maksimal dan memberikan gambaran serta masukan kepada pihak instruktur aerobik.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Bab I Latar belakang penelitian didasari oleh aktivitas fisik mahasiswa yang perlu di jaga supaya tidak mengalami obesitas. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Senam Aerobik Dan Aquarobic Terhadap Indeks Massa Tubuh Dan Presentase Lemak”. Rumusan masalah menjelaskan tentang, apakah terdapat perbedaan pengaruh penurunan indeks massa tubuh dan presentase lemak. Manfaat dari penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan aktivitas fisik di darat maupun di air.

Bab II Menjelaskan tentang kajian teori mengenai Senam aerobik, manfaat senam aerobik, aquarobic, pelaksanaan aquarobic, pengambian denyut nadi, manfaat aquarobic, indeks massa tubuh, presentase lemak, dan teknik pengambilan skinfold.

Bab III Pada penelitian ini penulis menggunakan metode *eksperimen*, Desain yang di gunakan pada penelitian ini *Randomized pretest-posttest control group design*. Yang terdiri dari X adalah Senam Aerobik dan Aquarobic sebagai faktor yang akan diteliti, dan Y sebagai variabel yang akan diteliti Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak. Sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif FPOK Universitas Pendidikan Indonesia dengan teknik pengambilan sampel

menggunakan *Accidental Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, tiap kelompoknya terdiri dari 10 orang. Prosedur pada penelitian ini yaitu dengan Pretest (tes awal), Treatment (memberikan perlakuan di darat dan di air), Posttest (tes akhir). Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS 22.

BAB IV Menjelaskan tentang temuan dan pembahasan penelitian setelah diberikan treatment, dan pengolahan data menggunakan bantuan software SPSS 22. Memakai uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test. Maka hasil dari pengolahan data terdapat pengaruh Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Senam Aerobik dan Aquarobic

BAB V Menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Terdapat pengaruh Senam Aerobik dan Aquarobic terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Senam aerobik dan Aquarobic terhadap Indeks Massa Tubuh dan Presentase Lemak. Implikasi dari penelitian ini yaitu peneliti berharap dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, mahasiswa dan berkembang yang di dukung semua pihak. Rekomendasi dari penelitian ini di harapkan penelitian selanjutnya dilakukan dengan jangka waktu yang lebih panjang sehingga dapat di ketahui ke efektifitasan Senam Aerobik dan Aquarobic yang telah dilakukan.