

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan dapat menjalankan aktivitas yang sama diesok hari. Menurut (Corben, Pangrazi, & Franks, 2000) kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, dengan kata lain kebugaran jasmaninya pun akan berbeda. Memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan untuk orang-orang yang melakukan banyak aktivitas salah satunya adalah mahasiswa yang aktif. Laporan Surgeon General's 1996 merekomendasikan agar orang Amerika memperoleh setidaknya 30 menit aktivitas fisik intensitas sedang, hampir setiap hari dalam seminggu untuk menjaga kesehatan jantung (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Faktanya tingkat aktivitas fisik kian hari kian menurun dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi hingga lulus dari perguruan tinggi (Kilpatrick, Hebert, & Bartholomew, 2005). Dan populasi di Amerika Serikat hampir setengah dari remaja di usia 12-21 tahun tidak aktif mengikuti aktivitas fisik secara teratur, 60% orang dewasa tidak aktif mengikuti kegiatan aktivitas fisik, dan 25% orang dewasa sama sekali tidak aktif mengikuti kegiatan aktivitas fisik (U.S. Department of Health and Human Services, 1996).

Menurunnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai faktor resiko penyakit seperti obesitas, jantung, diabetes tipe 2, dan penurunan fungsi fisiologis seiring bertambahnya usia (Blair, 2009). Menurunnya aktivitas fisik dapat diatasi dengan melaksanakan gaya hidup sehat (Twisk & Kemper, n.d.) dan melakukan aktivitas fisik yang bersifat kardiorespiratori (Kaminsky et al., 1993).

Kebugaran kardiorespiratori adalah kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan untuk menghasilkan oksigen selama melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan (Rump, Verstappen, Gerver, & Hornstra, 2002). Menurut

(Lamichhane et al., 2014) kebugaran kardiorespiratori bisa disebut juga kebugaran kardiovaskular atau kapasitas aerobik maksimal adalah kemampuan keseluruhan sistem kardiovaskular dan pernapasan untuk melakukan latihan berat yang berkepanjangan. Jenis aktivitas yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespiratori yaitu berjalan, jogging, bersepeda, aerobik, berenang, latihan kekuatan, dan peregangan (Planner, Tracker, & Journal, n.d.). Namun bentuk aktivitas yang menarik adalah senam aerobik di mana peserta dapat berolahraga sambil bersosialisasi dan bersenang-senang (Ahmad, Amir, & Rosli, 2015).

Senam aerobik menjadi tren baru dalam pengembangan olahraga untuk meningkatkan tingkat kinerja seseorang (Yuriy, Maryan, Sergiy, & Oleksandr, 2014). Senam aerobik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi (Grimm, Christ, Bach, Müller, & Maisch, 2003) membantu mengendalikan berat badan, dan membantu pencegahan penyakit kardiovaskular (Pollock et al., 2018). Banyak peneliti yang meneliti senam aerobik terhadap peningkatan vo_{2max} yaitu, efek aerobik dance pada kemampuan kapasitas kerja fisik, fungsi kardiovaskular dan komposisi tubuh wanita oleh (Dowdy, Cureton, Duval, & Ouzts, 1985), efek dari aerobik dance pada tingkat kardiovaskular dan berat badan wanita (Ahmad et al., 2015), perubahan respon kardiorespiratori dan komposisi tubuh dengan melakukan program aerobik dance (Williams & Morton, 1986).

Selain senam aerobik, peneliti-peneliti terdahulu terus mengembangkan jenis aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, salah satunya yaitu aerobik air. aerobik air adalah salah satu gerakan aerobik yang dilakukan di air (Madhankumar, 2017). Aerobik di air dapat meningkatkan fleksibilitas tanpa menyebabkan kerusakan pada sendi dan resiko cedera karena efek gravitasi yang berkurang di air, sendi bisa lebih mudah digerakkan dengan lebih leluasa (Palekar, Shah, & Kadam, 2018). Aerobik yang dilakukan di air dapat dilakukan oleh semua usia, namun bagi orang dewasa aerobik air ini menjadi alternatif bagi mereka yang tidak menyukai olahraga di darat. Mereka yang mungkin menghindari latihan di darat yaitu mereka yang mengalami sakit punggung bagian bawah selama kehamilan yang diteliti oleh (Granath, Hellgren, & Gunnarsson, 2006), selain nyeri punggung bagian

bawah , orang yang menghindari latihan di darat yaitu orang yang mengalami masalah bagian sendi (Deanna Westby, 2001). Selain itu pelatihan aerobik di air juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Calka, 2010) dan meningkatkan parameter kekuatan (Costa et al., 2018).

Tujuan peneliti yaitu ingin mengetahui apakah senam aerobik dan water fitness selama enam minggu dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dan membandingkan jenis aktivitas manakah yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiorespiratori.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di air sesudah di beri pelatihan terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori mahasiswa wanita?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di darat sesudah di beri pelatihan terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa wanita?
- 3) Apakah metode latihan aerobik di air sama efektif nya dengan metode pelatihan aerobik di darat terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa wanita?

1.3 Tujuan Penelitian

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

- 1) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di air sesudah di beri pelatihan terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa wanita.
- 2) Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di darat sebelum dan sesudah di beri pelatihan terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa wanita.
- 3) Untuk mengetahui apakah latihan aerobik di air sama efektif nya dengan latihan aerobik di darat terhadap tingkat kebugaran kardiorespiratori pada mahasiswa wanita.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan dari penelitian ini saya sebagai penulis dalam penelitian ini adalah mendapatkan manfaat secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut :

- 1) Secara Teoritis, penelitian ini dapat menjadi ilmu pengetahuan bagi para pelatih. olahraga, untuk mengetahui pengaruh latihan water fitness dan senam aerobik terhadap konsumsi oksigen maksimal.
- 2) Secara praktis, hasil dari penelitian yang saya lakukan ini dapat di jadikan sebagai referensi dan juga informasi bagi pelatih dan bagi semua orang yang akan melakukan penelitian.
- 3) Secara kebijakan, memberikan arahan secara kebijakan kepada semua orang dalam pentingnya menjaga kebugaran jasmani.
- 4) Secara sosial, memberikan informasi tentang perlunya menjaga kebugaran kardiorespiratori dengan metode latihan water fitness maupun senam aerobik sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk instruktur aerobik.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam upaya untuk memudahkan pemahaman isi dari penelitian ini, penulis membagi menjadi lima bab. Kelima bab tersebut meliputi:

Bab I Pendahuluan, menjelaskan bahwa melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori dan meminimalisir penyakit yang disebabkan oleh kurangnya melaksanakan aktivitas fisik. Rumusan masalah untuk mengetahui efektifnya melakukan senam aerobik dan water fitness, dan manfaat untuk meningkatkan kebugaran kardiorespiratori melalui jenis aktivitas fisik yaitu senam aerobik dan water fitness.

Bab II Kajian Pustaka, Berisi teori tentang kebugaran jasmani, kebugaran kardiorespiratori, aktivitas fisik, senam aerobik, water fitness, penelitian terdahulu yang relevan, dan hipotesis.

Bab III Metode Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain the randomized pretest-posttest control group desain, pada populasi pada penelitian

ini yaitu 3 jurusan dari FPOK yaitu IKOR, PGSD PENJAS, dan PKO dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling, instrumen yang digunakan yaitu pacer test, dan analisis yang digunakan yaitu paired sample t-test dan independent sample t-test.

Bab IV Hasil temuan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kedua aktivitas fisik yaitu senam aerobik dan water fitness, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara senam aerobik dan water fitness. Pembahasan yang dibahas meliputi penelitian penelitian terdahulu yang memperkuat peneliti. Langkah-langkah yang digunakan yaitu deskriptif data, uji normalitas, uji homogenitas, uji paired sample t-test, uji independent sample t-test.

Bab V Simpulan dari penelitian ini baik kelompok water fitness maupun senam aerobik berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran kardiorespiratori, implikasi dari penelitian ini sebagai acuan baik bagi pelaku maupun instruktur terkait aktivitas fisik senam aerobik dan water fitness yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, dan rekomendasi dari penelitian ini yaitu senam aerobik dan water fitness bisa menjadi aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran kardiorespiratori, untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan bahwa teliti senam aerobik dan water fitness dalam aspek kondisi fisik yang lain.