

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi (Hidayat & Indardi, 2015).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial, yang ruang lingkungannya terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi (“www.hukumonline.com,” 2005). Olahraga teratur telah diindikasikan sebagai alat untuk berpotensi efek degeneratif penuaan. American College kedokteran olahraga (ACSM) merekomendasikan bahwa orang tua harus menerima rangsangan selama pelatihan mereka untuk meningkatkan baik kekuatan otot secara keseluruhan serta kebugaran kardiorespiratori dalam rangka meningkatkan kapasitas fungsional (ACSM, 2009).

Temuan lain adalah bahwa 51,5% anak-anak di Indonesia dan 62,8% dari total orang tua, yang mengatakan mereka tidak melakukan olahraga karena mereka tidak punya waktu, dan itu alasannya orang tua tidak memotivasi anak-anak mereka untuk melakukan olahraga (Karakas & Yaman, 2014). Saat ini telah ada rekomendasi luas bagi semua orang untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik adalah prioritas kesehatan masyarakat yang penting, oleh karena itu pelestarian fungsi fisik telah menjadi kepedulian utama untuk kesehatan masyarakat, di mana peran potensial aktivitas fisik dalam pencegahan penyakit dan pelestarian independensi fungsional telah diakui oleh organisasi kesehatan besar (Edholm, Nilsson, & Kadi, 2018). Menurut (Blair, Cheng, & Holder, 2001) beberapa orang mungkin berasumsi bahwa aktivitas fisik itu hanya untuk meningkatkan kebugaran fisik, akan tetapi aktivitas fisik itu memberikan manfaat kesehatan yang tidak tergantung pada

kebugaran fisik. Kebugaran fisik berkaitan dengan komponen kekuatan otot, daya tahan otot, cardiopulmory, ketahanan, fleksibilitas, keseimbangan, ketangkasan dan kelicahan (Sang-kyun, 2018). Kekuatan merupakan unsur terpenting dalam tubuh manusia seperti yang dikemukakan oleh (Yane, 2014) kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang secara keseluruhan. Bukti yang cukup menunjukkan bahwa kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik ditentukan oleh kekuatan dan daya tahan otot. Kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas dipandang sebagai dimensi penting dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan sarana untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Kell, Bell, & Quinney, 2001).

Dalam upaya meningkatkan daya tahan otot yang baik tentu memerlukan latihan, banyak penelitian ditemukan beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan otot. Namun yang menjadi masalah lain, masih belum banyak yang mengetahui pentingnya daya tahan otot dan metode latihan yang dapat digunakan dalam peningkatannya (Brill, Macera, Davis, Blair, & Gordon, 1989). Contohnya metode latihan untuk meningkatkan daya tahan otot sebagaimana penelitian ini, pelatihan yang menerapkan pelatihan interval Tabata untuk meningkatkan daya tahan otot (Mcrae et al., 2012), namun ada pula peningkatan daya tahan otot dengan cara senam aerobik yaitu, Pelatihan zumba di Indonesia terhadap wanita kegemukan / obesitas Tipe 2 dapat meningkatkan daya tahan otot, VO2 maks, dan fleksibilitas pada wanita ini (Krishnan et al., 2015).

Namun saat ini jenis aktivitas fisik ini yang sedang trend atau terkenal adalah senam aerobik di air. Senam aerobik di air merupakan salah satu aktivitas fisik pengembangan dari senam aerobik di darat. Akhir-akhir ini sifat-sifat lingkungan air, yang mengurangi efek dari berat badan, sendi dan kompresi kekuatan serta mengurangi resiko cedera atau jatuh, membuatnya bermanfaat untuk latihan tubuh secara keseluruhan dan pemulihan dari cedera. Aerobik di air merupakan salah satu program air yang paling luas diakui oleh spesialis kesehatan, profesional olahraga, dan praktisi. Aerobik 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 rasa sakit punggung bawah selama kehamilan (Alberton et al., 2013).

Air memiliki efek yang sama seperti latihan darat tetapi memberikan manfaat tambahan dengan mengurangi kekuatan tekan pada sendi meminimalkan risiko cedera muskuloskeletal dan tekanan berlebihan pada sendi (Granath, Hellgren, & Gunnarsson, 2006). Selanjutnya senam aerobik air juga dapat lebih mengurangi heart rate dan asam laktat di dalam darah dibandingkan dengan senam aerobik di darat. Latihan aerobik di darat memungkinkan penimbunan asam laktat dalam darah lebih banyak dibanding dengan latihan aerobik di air (Benelli, Ditroilo, & De Vito, 2004). Selain itu senam aerobik air juga dalam penelitian 2 kali dalam seminggu selama 12 minggu pelatihan akan meningkatkan daya ledak dan daya tahan kekuatan tungkai atas dan kebugaran kardiorespirasi keseluruhan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa program pelatihan senam aerobik di air menyebabkan peningkatan terutama kekuatan daya ledak dari tungkai, ada sedikit perbaikan dalam daya tahan kekuatan (Mcrae et al., 2012).

Maka dari itu penelitian ini ingin mengetahui: Dapatkah program latihan senam aerobik air selama delapan minggu dapat meningkatkan daya tahan otot seperti halnya program pelatihan senam aerobik di darat. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan senam aerobik di air terdapat perbedaan pengaruh dengan latihan senam aerobik di darat dalam meningkatkan daya tahan otot.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di air terhadap Daya Tahan Otot pada mahasiswa wanita ?
- 2) Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di darat terhadap Daya Tahan Otot pada mahasiswa wanita ?
- 3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara Metode Latihan Aerobik di Air dengan Metode Pelatihan Aerobik di Darat 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 terhadap tingkat Daya Tahan Otot pada mahasiswi wanita
- 2) Untuk mengetahui Apakah terdapat pengaruh latihan aerobik di darat terhadap tingkat Daya Tahan Otot pada mahasiswi wanita
- 3) Untuk mengetahui Apakah Metode Latihan Aerobik di Air sama Efektif nya dengan Metode Pelatihan Aerobik di Darat pada mahasiswi

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 menambah wawasan mengenai pengaruh latihan senam aerobik air dan senam aerobik darat terhadap daya tahan otot.
- 2) Secara praktis, hasil dari penelitian yang saya lakukan ini dapat di jadikan sebagai referensi, bermanfaat bagi pelatih, instruktur dan semua orang yang akan melakukan untuk terobosan baru dalam bidang kepelatihan yang lebih efektif dan efisien dengan penerapan pola dan metode latihan yang harus dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan di lapangan.
- 3) Secara Kebijakan, hasil dari peneliti ini memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan senam aerobik air untuk diterapkan, berkaitan dengan negara semakin modern dan mengikuti trend.
- 4) Secara Sosial, penelitian ini merupakan hal baru dan dapat dijadikan informasi kepada seluruh masyarakat mengenai tentang senam aerobik air terhadap daya tahan otot, sehingga menjadi bahan masukan untuk instruktur yang inovatif.

1.5 Struktur Organisasi

Bab I latar belakang penelitian yang didasari oleh rendahnya kebugaran jasmani pada anak-anak dan orangtua. Aktivitas fisik yang sering digunakan untuk meningkatkan daya tahan otot seperti pelatihan interval Tabata dan pelatihan zumba. Namun aktivitas fisik senam aerobik dan water aerobic dapat meningkatkan kebugaran jasmani terutama pada daya tahan otot. Karena belum adanya penelitian yang meneliti senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan otot. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Pengaruh Senam Aerobik dan Water Aerobic Terhadap Daya Tahan Otot”. Rumusan masalah menjelaskan tentang apakah ada pengaruh Senam Aerobik terhadap daya tahan otot dan apakah ada pengaruh water aerobic terhadap daya tahan otot, dan apakah ada perbedaan pengaruh Senam Aerobik dan Water Aerobic Terhadap Daya Tahan Otot. Sehingga dapat memberikan manfaat positif pada masyarakat untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani terutama daya tahan otot.

Bab II menjelaskan kajian teori tentang senam aerobik dan water aerobic yang didalamnya terdapat pembahasan tentang macam-macam senam aerobik, manfaat senam aerobik dan manfaat water aerobic, pengaruh senam aerobik terhadap daya tahan otot, pengaruh water aerobic terhadap daya tahan otot. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu. Peneliti berhipotesis bahwa terdapat pengaruh senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan otot.

Bab III menjelaskan mengenai alur penelitian, dimana dalam penelitian ini menggunakan metode accidental sampling dengan desain penelitiannya the randomized pretest-posttest control grup design. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia. Sample pada penelitian ini adalah mahasiswa yang masih aktif. Dengan jumlah sample sebanyak 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Adapun instruktur yang ikut membantu dan sudah berlisensi berjumlah 2 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 (senam aerobik dan water aerobic) terhadap variabel terikat (daya tahan 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 25.

Bab IV menjelaskan mengenai temuan dan pembahasan setelah diberikan treatment dan pengolahan data dengan menggunakan software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25. Maka hasil dari pengolahan data terdapat pengaruh senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan otot. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan otot .

Bab V menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Terdapat pengaruh senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan otot. Namun tidak terdapat perbedaan pengaruh antara senam aerobik dan water aerobic terhadap daya tahan 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 dari tingkatan yang pemula dan tingkatan yang mahir, serta menambah jumlah sampel.