

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Hadits riwayat dari Aisyah Ra.,:

*"Rasulullah Saw. mendahului, kemudian aku mendahului beliau, begitulah seterusnya. Hingga saat badanku sudah gemuk, kami pernah berlomba dan beliau yang memenangkan perlombaan itu. Kata beliau, "Kemenangan kali ini merupakan balasan atas kekalahan yang lalu."*

(HR. Imam Ahmad dan Abu Dawud)

Masyarakat telah menyadari akan perlunya melakukan olahraga. Hal ini terbukti dari banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga pada hari libur di lapangan serta di tempat – tempat tertentu yang memungkinkan. Pada umumnya mereka berolahraga dengan tujuan memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan. Apalagi pada era-global sekarang pergeseran pola hidup terutama pada remaja secara dinamis malas untuk melakukan pekerjaan diluar aktifitas sekolah mereka itu ditandai sebagai penyebab menurunnya kebugaran remaja. Menurut Dinas Kesehatan RI, tahap perkembangan pada remaja dibagi atas 2 tahapan yaitu: remaja awal (adolesen awal) 12 – 16 tahun dan remaja akhir (adolesen akhir) 17 – 25 tahun (Depkes, 2009). Olahraga yang saat ini digemari remaja adalah *jogging*.

*Jogging* merupakan salah satu bentuk olahraga yang dilakukan dengan cara berlari kecil, dengan kecepatan dibawah 11 km/jam yang bertujuan

untuk meningkatkan kebugaran (purwanto, 2012). *Jogging* termasuk dalam latihan aerobik dimana *jogging* dilakukan berdasarkan frekuensi, intensitas, waktu dan tipe yang sudah ditentukan (Sepnu, 2015).

Bagi para pemula, *jogging* dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan yang dimiliki kemudian jika sudah terbiasa baru latihan ditingkatkan. Tidak perlu keahlian khusus agar dapat melakukan *jogging*. Semua orang dari segala usia dapat melakukan *jogging*. Peningkatan aktifitas dengan *jogging* dengan baik sedini mungkin sejak remaja (Husdarta, 2012).

Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab beralihnya aktifitas dinamis menjadi statis dan banyaknya aktifitas yang dilakukan remaja membuat mereka sulit mengatur waktu untuk olahraga sehingga diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani aerobik merupakan modal awal seseorang untuk melakukan rutinitas fisik sehari-hari secara efektif dan efisien. Menurut (Sepnu, 2015) kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Kebugaran jasmani ini bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik. Daya tahan kardiovaskuler yang baik akan meningkatkan kemampuan kerja remaja dengan intensitas yang lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan (Depkes, 2009). Kebugaran kardiovaskuler menggambarkan kemampuan otot untuk mengkonsumsi oksigen dalam metabolisme yang

dikombinasikan dengan kemampuan sistem kardiovaskuler dan respirasi untuk menghantarkan oksigen ke dalam mitokondria otot, dilakukannya jogging secara teratur akan membuat sistem kardiovaskuler lebih efisien dalam hal memompa darah dan mengantarkan oksigen ke otot-otot yang dipergunakan saat aktifitas (Alamsyah dkk., 2017).

Hasil study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di edupark UMS, Manahan, dan di alun-alun kota Demak pada 15 orang remaja yang terdiri dari 6 putri dan 9 laki – laki yang mempunyai kebiasaan *jogging* dengan rutin, dilakukan tes kebugaran dengan lari 12 menit didapatkan hasil kebugarannya baik dengan rata – rata waktu yang ditempuh remaja putrid adalah 2,24 km, pada laki – laki dengan rata – rata 2,7 km.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara aktifitas *jogging* dengan tingkat kebugaran remaja usia 17 – 25 tahun.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara rutinitas *jogging* dengan tingkat kebugaran aerobik remaja usia 17 – 25 tahun.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara rutinitas *jogging* dengan tingkat kebugaran aerobik remaja usia 17 – 25 tahun.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan sumber informasi ilmiah yang berguna untuk :

#### 1. Manfaat Teoritis :

Dapat memberikan masukan, wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang fisioterapi khususnya mengenai kebugaran.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi jika ingin diteliti kembali sehingga dapat menambah ilmu dan agar lebih terbukti.

##### b. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat khususnya pararemaja agar lebih memperhatikan kebugaran diri sedini mungkin dengan rutin berolahraga.

##### c. Bagi Peneliti

Dapat menambah ilmu peneliti serta sebagai salah satu syarat untuk lulus dari Program Studi S1 Fisioterapi.