

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan unsur terpenting didalam kehidupan setiap manusia. Kesehatan mengacu pada ketidakhadiran suatu penyakit atau luka. Seseorang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih memiliki sisa cadangan energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya di waktu senggang. Salah satu upaya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran seseorang adalah dengan melakukan aktifitas fisik atau berolahraga dengan teratur (Khoriyatun, 2017).

Dalam Al Qur'an disebutkan anjuran untuk sehat dan berolahraga.

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
وَأَخْرَيْنَ مِنْ

دُونِهِمْ.

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka”.

(QS. Al-Anfal/8; 60). Anjuran ini tidak lain agar manusia memiliki tubuh

yang kuat, sehat, dan bugar sehingga bisa optimal beribadah kepada Allah SWT.

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Berbicara tentang olahraga, akan dijumpai banyak hal, mulai dari kemenangan, kejuaraan, piala, kebanggaan, bahkan sampai kekecewaan, kegagalan, pertikaian, kerusuhan, dan masih banyak lagi. Semua hal itu berbaur menjadi satu berupa hasrat yang besar terhadap olahraga (Desy, 2015).

Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel siswi- siswi SMA MTA Surakarta. Ada beberapa fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar siswi- siswi tersebut. Mulai dari jadwal sekolah dan jam tambahan yang padat, kegiatan organisasi, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan asrama. Banyak dijumpai siswi asrama yang banyak tertidur di kelas, bahkan hampir tidak dilakukannya kegiatan olahraga atau latihan fisik. Jika hal ini terus menerus menjadi kebiasaan, maka lama kelamaan akan menyebabkan penurunan kualitas kebugaran fisik.

Dalam berolahraga perlu melakukan beberapa aktivitas fisik. Aktivitas fisik menurut ACSM dan *Centers of Disease Control and Prevention* (CDC) adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang menghasilkan peningkatan signifikan melebihi

pengeluaran energi istirahat (dalam Kisner, dan Colby 2016). Dalam hal ini, aktivitas fisik berkesinambungan dengan pemberian latihan- latihan fisik.

Pengertian latihan menurut Kisner, dan Colby (2016) adalah aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dirancang untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran fisik. Latihan fisik adalah usaha untuk menjaga kesegaran jasmani. Latihan fisik dibagi menjadi dua kelompok yaitu latihan fisik aerobik dan anaerobik (Gunawan, 2015). Latihan olahraga aerobik ialah aktivitas olahraga secara sistematis dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus menerus yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran dengan menggunakan oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan kelelahan (Palar, 2015).

Dewasa ini latihan aerobik yang banyak dipilih oleh masyarakat untuk meningkatkan kebugarannya adalah menggunakan treadmill. Latihan menggunakan treadmill dapat menggerakkan seluruh otot terutama otot besar dengan gerakan yang terus menerus, berirama maju dan berkelanjutan. Treadmill dipilih karena mudah, bisa dilakukan di dalam ruangan dan kapan saja. Hasil latihan akan lebih optimal bila dilakukan dengan frekuensi, durasi, dan intensitas yang benar (Candra dkk., 2016). Pelatihan aerobik memiliki efek terkuat pada kebugaran kardiorespirasi (Alberga et al. 2016).

Latihan aerobik sebagai kompleks latihan fisik dengan intensitas rendah hingga tinggi membutuhkan oksigen untuk waktu yang lama. Akibatnya, ada perubahan yang menguntungkan yang terjadi di paru- paru, jantung, dan sistem pembuluh darah. Hal ini dikarenakan: (1) daya tahan

lebih tinggi selama aktivitas fisik yang intens karena volume darah meningkat; (2) peningkatan volume paru- paru; (3) kenaikan kekuatan otot jantung; (4) mengatasi stress emosional; (5) peningkatan produktivitas (Niu, 2018).

Di sisi lain, senam aerobik merupakan salah satu bentuk senam yang banyak digemari masyarakat, hal ini berkaitan dengan banyaknya sanggar senam aerobik atau klub- klub senam aerobik yang merambah sampai ke daerah-daerah. Sanggar senam aerobik Sehat Bersemi adalah salah satu sanggar senam yang melakukan rutinitas latihan yang baik. Dalam setiap minggu sanggar senam tersebut melakukan latihan sebanyak empat kali. Kualitas kebugaran jasmani dari para peserta senam sangat diutamakan pada daya tahan. Sejauh ini kualitas kondisi fisik terutama pada daya tahan belum terlihat kualitas yang baik. Kebugaran kardiorespiratori atau daya tahan kardiovaskuler atau kebugaran aerobik didefinisikan sebagai kemampuan sistem respirasi dan sirkulasi untuk menyediakan oksigen guna kerja otot selama aktivitas ritmik dan kontinyu dengan melibatkan kelompok otot besar (Marta Dinata, 2004).

Pemberian latihan aerobik dan senam aerobik ini dilakukan karena latihan dan media yang dibutuhkan simple dan praktis, bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan tidak memerlukan tempat yang khusus. Selain itu, latihan ini ekonomis, tidak memerlukan biaya yang banyak. Dalam penelitian ini, penulis mengambil pengaruh latihan terhadap VO₂ maks. Untuk mengetahui apakah ada efek atau pengaruh pemberian latihan aerobik

terhadap peningkatan VO₂ maks, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Latihan Aerobik dan Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Peningkatan VO₂ maks”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan aerobik terhadap peningkatan VO₂ maks pada siswi SMA MTA Surakarta ?
2. Apakah ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan VO₂ maks pada siswi SMA MTA Surakarta ?
3. Apakah ada beda pengaruh antara latihan aerobik dan senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan VO₂ maks pada siswi SMA MTA Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui beda pengaruh latihan antara latihan aerobik dan senam aerobik *low impact* terhadap peningkatan VO₂ maks pada siswi SMA MTA Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi peningkatan VO₂ maks sebelum dan sesudah diberikan latihan aerobik dan senam aerobik *low impact* pada siswi SMA MTA Surakarta.

- b. Menganalisis peningkatan VO₂ maks setelah diberikan latihan aerobik dan senam aerobik *low impact* pada siswi SMA MTA Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian tersebut adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi khasanah keilmuan yang menjelaskan pengaruh pemberian latihan aerobik terhadap peningkatan VO₂ maks sehingga dapat digunakan sebagai kerangka daam pengembangan ilmu Fisioterapis.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini, menjadi bahan masukan dan referensi tambahan dalam proses mengajar.

- b. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui bahwa dengan pemberian latihan aerobik dapat memberikan pengaruh pada peningkatan VO₂ maks.