

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang baik bagi kesehatan tubuh, membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak terutama jika dilakukan secara rutin karena dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, banyak orang yang melakukan aktivitas olahraga untuk tujuan hobi atau untuk mengurangi stres akibat rutinitas dan beban pekerjaan sehari-hari. Olahraga adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan membina potensi jasmani, kesukaan, dan keahlian masing-masing dalam berolahraga. Potensi yang ada harus dilatih, dikembangkan, serta disalurkan melalui program latihan yang ada di klub, perkumpulan, komunitas, dan organisasi suatu cabang olahraga. Menurut (Fajriani, 2011:2) Olahraga kebugaran bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung, meningkatkan kekuatan otot, kelenturan tubuh, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan dan denyut nadi. Menurut Mutohir (2002:4) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan / Pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Dalam undang-undang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 berbunyi” olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat martabat bangsa, olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang terencana dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Olahraga prestasi menurut undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan

Nasional bab 1 pasal 1 adalah “membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Terdapat Cabang olahraga salah satunya adalah senam. Tim Aksara Bangsa (2015: 110) menyatakan bahwa “Senam merupakan cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, dan keserasian gerakan fisik yang teratur”. Jenis- jenis senam menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (Widowati dan Rasyono, 2018) menyatakan bahwa “senam di bagi menjadi enam kelompok, yaitu senam artistik, senam ritmik, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin, dan senam umum”.

Pegiat olahraga adalah senam jantung sehat, senam jantung sehat termasuk senam aerobik yang merupakan salah satu olahraga yang di minati oleh sebagian masyarakat dari golongan bawah sampai golongan atas, khususnya baik pria maupun wanita bersama-sama melakukan aerobik agar dapat memperoleh kebugaran dan kegembiraan. Senam ini juga sangat diminati dan sifatnya yang menyenangkan, hal ini disebabkan selain gerakannya mudah diikuti, seseorang dapat menghilangkan kepenatannya dengan musik aerobik yang begitu semangat dan enerjik.

Menurut Dinata, (2007:9) pengertian senam aerobik adalah serangkaian gerak yang di pilih secara sengaja dengan cara mengikuti irama musik yang juga di pilih sehingga melahirkan ketentuan ritmis, kontinuitas dan durasi tertentu. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Senam aerobik dilakukan secara kontinyu lebih dari 30-60 menit dan dilakukan dengan intensitas rendah yang termasuk dalam golongan olahraga rendah. Menurut Ashadi, (2008:142) Senam aerobik adalah suatu sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja di buat sehingga muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Agus mukholid, (2007:64) Senam aerobik

adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat di inginkan oleh setiap orang. Dengan adanya kebugaran jasmani seseorang akan tampil lebih dinamis atau Semangat dan tercipta produktivitas kerja. Kebugaran jasmani salah satu hal yang utama dan harus dimiliki oleh setiap manusia, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka setiap manusia akan lebih mudah dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas, Sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani berperan sangat penting di dalam kehidupan masyarakat. Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:43) Menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Menurut Sutraman dalam Apri Agus (2012:23) Menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical stress*) yang layak.

Menurut (Darmawan 2017: 143) Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat di inginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis atau semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaraan jasmani pada saat ini sudah sangat di sadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaraan dan kegiatan olahraga yang marak di selenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencairan kebugaraan jasmani. Menurut Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021:4) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif dan efisien tanpa teralalu lelah. Sederhananya adalah kemampuan tubuh

untuk berfungsi secara efektif dan efisien, dan berkontribusi pada kualitas hidup *absolute*.

Kegiatan senam jantung sehat ini dilakukan satu minggu sekali yaitu pada hari sabtu jam 07.00 WIB. Kegiatan ini di ikuti oleh 32 peserta yang terdiri dari ibu-ibu rumah tangga. Tujuan penulis dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada ibu-ibu yang mengikuti kegiatan senam jantung yang berada di pontianak kota. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka penulis akan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani pada ibu-ibu yang mengikuti senam jantung sehat.

Berdasarkan hasil pra observasi, penulis mengamati aktivitas peserta yang mengikuti kegiatan senam jantung sehat di Pontianak Kota. Pada saat mengikuti senam jantung sehat mereka mengikuti kegiatan dengan sangat gembira dan penuh semangat. Oleh karna itu, maka penulis tertarik mengangkat judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga di Pontianak Kota” untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani Pada Peserta yang mengikuti kegiatan senam jantung sehat yang berada di Pontianak kota.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota”.

C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan memperoleh informasi mengenai “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pegiat Olahraga Di Pontianak Kota”

D. Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan mamfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan yang dijadikan objek penelitian. Adapun mamfaat yang diharapkan dari Penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi, dan referensi mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan kebugaran jasmani dan olahraga pada lansia
- b. Bagi lansia, dengan adanya penelitian ini diharapkan para lansia mempunyai semangat yang akan terjaga dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk memperluas wawasan dan Pengetahuan
- b. Bagi lansia, penelitian ini dapat memberikan Pengaruh langsung terhadap pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan olahraga
- c. Penelitian ini dapat menjadi pendorong bagi para ibu-ibu lansia di pontianak kota.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini meliputi variabel penelitian, serta definisi operasional. Adapun variabel penelitian yang diteliti serta definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasinya tentang hal tersebut. Ali Maksum (2009:31), mengemukakan variabel penelitian adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi variabel penelitian. Menurut Kerlinger dalam Sugiyono (2019:39), menyatakan bahwa variabel penelitian adalah konstruk (*constructs*) atau sifat yang akan dipelajari dari suatu sifat yang diambil dari suatu nilai yang berbeda (*defferent values*). Sedangkan Kidder dalam Sugiyono (2019:39), menyatakan bahwa variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya. Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan variabel tunggal.

Arikunto (2010:58) menjelaskan bahwa: “variabel tunggal adalah himpunan yang memiliki berbagai aspek atau kondisi di dalamnya yang berfungsi mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya”.

Berdasarkan pengertian diatas, maka di tarik kesimpulan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat ataupun nilai dari orang, suatu objek atau kegiatan mempunyai variasi yang di tetapkan oleh peneliti dan dipelajari kemudian di tarik suatu kesimpulan dan mendapatkan hasil yang telah di capai dalam penelitian. Dalam penelitian ini hanya terdapat satu variabel (Variabel tunggal), yaitu “ survei tingkat kebugaran jasmani pada pegiat olahraga di Pontianak Kota”

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah rumusan pengertian variabel berdasarkan karakteristik variabel yang diamati, diteliti, dan diberi batasan. Untuk menghindari kesalah pahaman dan supaya gejala-gejala variabel yang akan diteliti menjadi jelas, maka diberikan definisi operasional sebagai berikut:

a. Tingkat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Berkaitan dengan kebugaran jasmani memiliki lineritas tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas atau tugas-tugasnya sehari hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu sengang nya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang masih mempunyai cadangan

tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah dimana kondisi tubuh yang sehat dalam melakukan setiap aktivitas tanpa melakukan kelelahan yang berarti.

b. Pegiat Olahraga

Pegiat olahraga dalam penelitian ini adalah senam jantung sehat, yang terdiri dari 14 orang ibu-ibu, senam jantung sehat adalah olahraga yang baik untuk kesehatan jantung. Di Indonesia, senam jantung sehat ini cukup populer. Bahkan senam jantung sehat sudah dibuat sampai beberapa seri dan cocok digunakan oleh semua orang. Senam jantung sehat juga merupakan olahraga yang disusun dengan mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, agar dapat memasukan oksigen sebanyak mungkin ke dalam tubuh. Senam jantung sehat bertujuan merawat jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah yang sehat, membuat kerja jantung menjadi optimal, karena kedua organ tersebut bekerja saling berhubungan. Gerakan senam jantung sehat dibuat khusus dengan tujuan menjaga performal jantung, agar jantung dapat mengambil oksigen dalam tubuh dapat terpenuhi. Senam jantung sehat dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit, agar manfaat senam jantung dapat terasa.

Berdasarkan pendapat diatas olahraga senam jantung sehat merupakan olahraga yang mengutamakan kemampuan jantung, senam jantung sehat juga bertujuan untuk merawat jantung dan pembuluh darah menjadi optimal.