

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sekarang ini tumbuh berbagai macam komunitas dinegara indonesia, komunitas tersebut memberikan keuntungan bagi masyarakat dengan dapat menghilangkan rasa penat selama rutinitas aktifitas sehari-hari dengan cara berkumpul dengan seorang atau sekelompok dengan hoby yang sama, hal ini merupakan luapan ekspresi mereka untuk membebaskan seluruh beban pikiran mereka setelah menyelesaikan pekerjaan dalam kurun waktu yang cukup lama.

Kata *Touring* merupakan pengembangan terjemahan dari bahasa inggris yaitu *Tour* yang berarti wisata. Secara makna di Indonesia *Touring* merupakan kegiatan wisata konvoi atau iring-iringngan dengan sekelompok orang dengan hoby yang sama yaitu berwisata. *Touring* menggunakan motor yang merupakan aktifitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok orang atau individu tanpa paksaan, dilakukan di waktu luang dan mengandung unsur kesenangan.

Sedangkan pandangan dari masyarakat umum sekelompok atau individu, *touring* menggunakan motor hanya bersifat arogan atau kejahatan. Pada kenyataannya *touring* menggunakan motor juga merupakan aktifitas yang bisa dihubungkan kedalam keahlian khusus misalnya pada kegiatan

saat iring-iringan, membantu pengguna jalan lainnya saat mengalami *trouble* di jalan, membantu petugas kepolisian di jalan raya, dan mematuhi peraturan lalu lintas. pada komunitas motor juga harus memperhatikan kondisi daya tahan agar tetap berkonsentrasi saat berkendara.

Selain itu ada juga dampak kerugian yang tanpa disadari dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, yaitu banyaknya pencemaran udara hasil dari pembuangan limbah asap yang menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan.

Asap yang dikeluarkan dari kendaraan bermotor ternyata banyak mengandung zat-zat kimia seperti karbonmonoksida (CO) yang dapat menyebabkan penyakit pada manusia maupun makhluk lain. Partikel utama yang dihasilkan kendaraan bermotor adalah timbal atau timah hitam yang sebagian besar berasal dari pembakaran bensin. Dengan meningkatnya jumlah kendaraan bermotor, menyebabkan sejumlah polutan berbahaya terlepas ke udara menyebabkan pencemaran udara. Kemudian bahan-bahan tersebut memberi dampak buruk pada kesehatan seperti pada mata, saluran pernapasan dan lain-lain dalam jangka waktu tertentu tanpa disadari oleh manusia.

Terjadi pencemaran udara yang dilakukan melalui kegiatan manusia dapat juga disebabkan oleh asap rokok. Asap rokok merupakan salah satu kecenderungan gaya hidup di masyarakat saat ini, walaupun semua orang tahu bahaya yang ditimbulkan akibat merokok. Namun perilaku merokok

masih menjadi pilihan sebagian besar masyarakat. Hal ini dapat terlihat dalam kehidupan sehari-hari dilingkungan rumah, kantor, angkutan umum, maupun di jalan-jalan. Hampir setiap saat adanya perilaku merokok oleh orang-orang yang kita jumpai. Bahkan perilaku tersebut dilakukan oleh perokok dimana subjek didekatnya adalah seorang ibu yang sedang mengandung bayi sekalipun, perokok tetap tidak enggan untuk menghembuskan asap rokoknya.

Berlangsungnya kebiasaan ini tidak dipedulikan oleh orang-orang disekitarnya. Hal ini yang lebih memprihatinkan adalah usia para perokok pemula setiap tahunnya adalah usia muda, Fenomena ini berkelanjutan pada sebagian masyarakat pelajar dari jenjang pendidikan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas hingga universitas.

Kebiasaan merokok pada orang terjadi karena adanya perilaku rasa keingintahuan dan keinginan yang kuat untuk mencoba akan sesuatu hal yang baru, salah satunya adalah perilaku merokok dapat menyadari untuk menjauhi perilaku tersebut. Karena kerugian perilaku merokok pada komunitas berdampak pada saat komunitas melakukan aktivitas. Komunitas yang berperilaku merokok menjadikan kondisi daya tahan terlihat sangat cepat kelelahan saat berkendara. Perilaku merokok itu timbul dari lingkungan disekitarnya atau lingkungan pergaulan dengan temannya.

Kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap manusia. Tua atau muda, kaya atau miskin sangat membutuhkan kesehatan. Apabila kesehatan

manusia terganggu maka dapat berdampak pada seluruh aspek kehidupan yang manusia itu sendiri, seperti: aktivitas yang terganggu, perekonomian, sosialisasi, kesenangan maupun lainnya terganggu. Maka dari itu setiap manusia berusaha untuk menjaga kesehatan dirinya masing-masing baik dengan cara menjaga pola makan, menjaga waktu beristirahat yang dimiliki ataupun dengan cara berolahraga.

Olahraga biasa dikatakan sebagai salah satu kebutuhan pokok setiap manusia. Olahraga sudah dikenal atau sudah dilakukan sejak zaman dahulu bahkan menjadi kewajiban yang harus dilakukan oleh setiap manusia pada zaman dahulu. Aktivitas padat yang dimiliki oleh setiap manusia menuntut manusia agar memiliki fisik yang bagus dan daya tahan yang baik sehingga badan tetap sehat dan bugar. Maka dari itu olahraga sudah menjadi suatu keharusan yang harus dilakukan oleh setiap manusia.

Olahraga sangat membutuhkan *endurance* atau daya tahan, daya tahan yang baik pada saat berolahraga membuat kita tidak mudah lelah dan konsentrasi dalam berolahraga tetap stabil. *Endurance* merupakan salah satu penunjang baik untuk kita berprestasi. *Endurance* sangat erat kaitanya dengan  $VO_2Max$  atau biasa disebut kapasitas *aerobic* maksimal. Apabila seseorang ingin melakukan aktivitas secara berkala dalam keadaan *aerobic* tanpa merasa kelelahan maka seseorang harus memiliki kapasitas *aerobic* maksimal yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik,

dapat melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Salah satu faktor dalam berolahraga untuk mencapai prestasi ialah endurance. Untuk menjaga serta meningkatkan daya tahan jantung paru salah satunya dilakukan dengan latihan. Banyak sekali latihan yang diperuntukan untuk meningkatkan *endurance*, seperti: jogging, interval training, circuit training, fartlek, senam dengan intensitas yang tinggi dan lainnya. Ketika ingin meningkatkan daya tahan atau endurance kita, kemudian kita hanya melakukan latihan lari atau jogging lebih dari 30 menit dengan tidak mengganti metode latihannya, berolahraga tidak bisa dilakukan dengan suks-suka. Harus diselaraskan dengan ilmu-ilmu pendukungnya untuk mencegah hal-hal yang tidak diharapkan. Terdapat jenis metode latihan meningkatkan daya tahan yakni, Jogging menarik karena dalam metode latihan tidak memerlukan lapangan yang luas untuk berlatih, latihan tersebut merupakan latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru.

Di kota Jakarta terdapat Komunitas Motor *Touring* Tali Persaudaraan *Community* yang baru dibentuk pada tahun 2014, Komunitas Motor *Touring* Tali Persaudaraan *Community* beralamat di jalan Ahmad Yani, Pisang Lama Satu bea cukai kota Jakarta. Tali Persaudaraan *community* Sementara ini baru mempunyai 30 anggota 1 Wanita dan 29 Pria. Kegiatan ngumpul (Kopdar) dilakukan pada hari sabtu malam minggu dari pukul 21.00 malam hingga selesai.

Anggota komunitas motor dapat menghilangkan rasa penat selama rutinitas aktifitas sehari-hari dengan cara berkumpul dengan seorang atau sekelompok dengan bertukar informasi, hal ini merupakan luapan ekspresi mereka untuk membebaskan seluruh beban pikiran mereka setelah menyelesaikan pekerjaan dalam kurun waktu yang cukup lama. *Touring* menggunakan motor merupakan salah satu pilihan yang dapat digunakan karena dapat *me-refresh* kondisi mental sehingga menunjang aktifitas pekerjaan maupun sosial individu di keseharian mereka.

Dalam hal ini penulis tertarik untuk mencoba mencari suatu perbandingan daya tahan jantung paru perokok aktif dan pasif dengan melakukan penelitian yang berjudul “ Perbandingan *Daya Tahan Jantung Paru Perokok Aktif dan Perokok Pasif Pada Komunitas Motor Touring Tali Persaudaraan Community*”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan daya tahan jantung dan paru perokok aktif dan pasif?
2. Apakah daya tahan jantung dan paru perokok aktif lebih rendah ?
3. Apakah daya tahan jantung dan paru perokok pasif lebih tinggi ?
4. Apakah konsumsi rokok mempengaruhi  $VO_2$  Max?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu :

Perbandingan Daya Tahan Jantung Dan Paru Perokok Aktif Dengan Perokok Pasif Pada Komunitas Motor *Touring* Tali Persaudaraan *Community*.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

Seberapa Besar Perbandingan Daya Tahan Jantung Paru Perokok Aktif Dengan Perokok Pasif Pada Komunitas Motor *Touring* Tali Persaudaraan *Community*.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Diharapkan makalah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Memberikan informasi tentang daya tahan jantung paru akibat dari aktivitas perokok pada komunitas motor *touring*.

3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam pengembangan ilmu pengetahuan masyarakat khususnya anggota komunitas motor *touring* serta dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang bahaya rokok.