

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dan kesehatan adalah dua unsur yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain, hal ini dikarenakan tujuan dari olahraga itu sendiri selain untuk meraih prestasi tapi juga untuk mendapatkan kondisi fisik yang sehat, begitu pula sebaliknya dalam hal menjaga kesehatan setiap individu harus melakukan pola hidup yang sehat, seperti menjaga pola makan, pola istirahat dan rutin berolah raga. Oleh karena itu sebagai seorang sarjana olahraga yang berpusat di dunia kesehatan maka sudah seharusnya memahami unsur-unsur kesehatan sebelum nantinya berperan langsung kedalam kehidupan bermasyarakat. Diharapkan sebagai seorang sarjana olahraga kita mampu memberikan dan mengajarkan ilmu yang kita miliki demi tercapainya pola hidup dan juga lingkungan sehat dalam masyarakat.

Salah satu unsur penting dalam kesehatan jasmani adalah asupan nutrisi. Asupan nutrisi itu sendiri terbagi atas berbagai macam yang salah satunya adalah air. Air adalah salah satu faktor penting dalam menjaga laju metabolisme tubuh dan menstabilkan suhu tubuh manusia. Keseimbangan antara cairan dan elektrolit sangatlah penting demi menjaga kesehatan tubuh. Cairan tubuh adalah larutan yang terdiri dari air (pelarut)

dan zat tertentu (terlarut). Elektrolit adalah zat kimia yang bermuatan listrik disebut ion jika berada dalam larutan. Cairan tubuh dan elektrolit masuk ke dalam tubuh melalui makanan/minuman yang kita konsumsi. Dalam aktivitas sehari-hari tanpa kita sadari banyak cairan tubuh kita yang keluar, baik itu dalam bentuk keringat, urine dan feses. Semakin tinggi aktivitas seseorang maka semakin besar pula cairan tubuh yang keluar, baik itu dalam bekerja, latihan, atau aktivitas fisik lainnya.

Cairan tubuh itu sendiri sangatlah penting keberadaannya yaitu sebagai sarana pengantar atau pengangkut segala unsur penting yang diperlukan tubuh seperti oksigen, zat gizi, enzim, dan hormon. Cairan tubuh juga berfungsi sebagai stabilisator atau penjaga kestabilan suhu tubuh, saat keadaan suhu tinggi maka tubuh akan merespon dengan lebih banyak mengeluarkan cairan tubuh dalam bentuk keringat dan pada saat keadaan suhu dingin maka tubuh akan lebih sedikit mengeluarkan keringat. Menurut Melvin H. Williams dalam bukunya yang berjudul *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*, Dalam keadaan suhu lingkungan normal dan aktivitas sehari-hari kebutuhan air pria dan wanita dewasa dari umur 19 tahun keatas kebutuhan air harian adalah sekitar 3.7 liter dan 2,7 liter, Dan untuk remaja dan anak-anak berada dibawah itu. Kebutuhan air akan meningkat seiring tingginya aktifitas seperti berolahraga.

Dewasa ini dunia olahraga mengalami kemajuan yang sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyaknya cabang olahraga yang ada dan juga tingginya peminat dari setiap cabang olahraga tersebut. Tingginya

antusiasme masyarakat ini didasari dari berbagai tujuan, mulai dari hobi, prestasi, ataupun hanya untuk menjaga kondisi tubuh supaya tetap sehat. Tingginya intensitas olahraga yang kita lakukan berbanding lurus dengan kebutuhan cairan yang harus kita ganti (rehidrasi). Pengetahuan akan pentingnya cairan tubuh sangatlah penting untuk mencapai tujuan dari olahraga itu sendiri yaitu tubuh yang sehat. Banyak orang yang tidak menyadari akan pentingnya cairan tubuh itu, banyak diantaranya yang setelah berolahraga mereka kurang mengkonsumsi air atau ada yang sengaja mengurangi minum mereka dan dijadikan program diet. Hal inilah yang menjadi perhatian kita sebagai sarjana olahraga dimana kita harus bisa menerangkan dan mempraktekan di kehidupan bermasyarakat nanti.

Diantara sekian banyak olahraga yang ada, peneliti memfokuskan kedua cabang olahraga yang umum kita lakukan yaitu senam *aerobik* dan jogging. Kedua olahraga ini tergolong dalam olahraga *aerobik* yaitu olahraga yang membutuhkan dayatahan otot dan jantung, dikarenakan dilakukan dalam waktu yang lumayan panjang. Dikatakan olahraga *aerobik* apabila dilakukan dalam waktu lebih dari 20 menit dengan intensitas, irama dan kecepatan yang sama atau terjaga. Dikarenakan dilakukan dalam waktu yang lama maka secara otomatis dua cabang ini akan sangat menguras cairan tubuh.

Senam *aerobik* adalah salah satu cabang yang sangat umum kita lakukan dan mempunyai banyak peminat. Selain mudah untuk dilakukan senam *aerobik* juga tidak memerlukan peralatan khusus dan bisa dilakuan

dimana saja baik itu didalam ruangan tertutup ataupun diruangan terbuka. Senam *aerobik* itu sendiri sangat membutuhkan ketahanan fisik yang bagus hal ini dikarenakan pada saat melakukan senam seluruh anggota tubuh ikut digerakan dan secara tidak langsung pasti akan memerlukan banyak energi dan akan menguras cairan tubuh. Dalam olahraga senam *aerobik* terdapat bermacam-macam irama yang biasa dilakukan yaitu senam *aerobik low impact*, *high impact* dan *mix impact*. Oleh karena senam *aerobik* membutuhkan energi yang besar maka tidak jarang olahraga ini dijadikan cara atau program untuk menurunkan berat badan dan menjaga kebugaran.

Sama halnya dengan senam *aerobik*, jogging juga merupakan salah satu cabang yang banyak digemari oleh masyarakat umum, selain lebih mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak peralatan tapi bisa dilakukan dimana saja dan *kapan* saja. Jogging itu sendiri termasuk kedalam kategori nomer lari. Sama halnya dengan senam *aerobik* saat jogging seluruh anggota tubuh juga ikut digerakan dan jogging juga bisa dilakukan didalam ruangan serti ditempat GYM dengan menggunakan bantuan alat *treadmild* ataupun dilakukan diarea terbuka yang lingkungannya lebih panas dan oleh sebab itu jogging juga termasuk olah raga yang sangat menguras cairan tubuh dan energi pelakunya. Bahkan ada diantaranya yang menggunakan peralatan tambahan berupa jaket atau sauna suit dengan tujuan supaya suhu tubuh lebih cepat naik dan lemak tubuh lebih banyak terbakar, hal ini juga berdampak terhadap banyaknya cairan tubuh yang keluar.

Dewasa ini banyak diantara olahragawan yang melakukan olahraga dengan cara yang tidak tepat, hal ini dikarenakan pengetahuan mereka mengenai olahraga itu sendiri yang masih kurang, kebanyakan dari mereka beranggapan bahwa menjaga kesehatan itu hanya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang ada pada tiap cabang yang mereka geluti tanpa menyadari proses yang benar. Khususnya mengenai cairan tubuh banyak diantara pelaku olahraga yang ingin menurunkan berat badan dengan cara berolahraga tetapi hanya mengkonsumsi sedikit air minum. Banyak diantara mereka yang tidak mengetahui akan bahayanya kekurangan cairan (dehidrasi).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan perlu diidentifikasi, guna mencari jawaban paling tepat.

Adapun identifikasi masalah dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Seberapa besarkah pengaruh senam *aerobik mix impact* selama 30 menit terhadap penurunan cairan tubuh Siswa SMA Negeri 1 Gantung.
2. Seberapa besarkah pengaruh joging selama 30 menit terhadap penurunan cairan tubuh Siswa SMA Negeri 1 Gantung.

3. Manakah yang lebih berpengaruh antara senam *aerobik mix impact* selama 30 menit dan jogging selama 30 menit terhadap penurunan cairan tubuh Siswa SMA Negeri 1 Gantung
4. Bagaimana mekanisme perubahan kadar cairan tubuh melalui aktivitas jogging dan senam aerobik *mix impact*?
5. Apakah jogging dan senam aerobik *mix impact* dapat membuat tubuh menjadi bugar?
6. Apakah manfaat dari jogging dan senam aerobik *mix Impact* terhadap kesehatan masyarakat?

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dibatasi dalam “Perbandingan Senam *Aerobik Mix Impact* Dan Joging Selama 30 Menit Terhadap Hasil Penurunan Cairan Tubuh Siswa SMA Negeri 1 Gantung”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah senam aerobik *mix impact* berpengaruh terhadap penurunan cairan tubuh siswa SMA Negeri 1 Gantung?
2. Apakah jogging berpengaruh terhadap penurunan cairan tubuh siswa SMA Negeri 1 Gantung?
3. Manakah yang lebih efektif antara senam aerobik *mix impact* dan jogging terhadap penurunan cairan tubuh siswa SMA Negeri 1 Gantung?

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang penelitian ini memiliki beberapa kegunaan, selain untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *mix impact* dan jogging terhadap penurunan cairan tubuh, penelitian ini juga dapat dijadikan acuan sebagai evaluasi yang baik terhadap masyarakat. dari hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat:

- 1) Bagi mahasiswa
 - a) Agar hasil penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi bagi mereka yang ingin atau sedang melakukan program latihan supaya tercapai tujuannya.
 - b) Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan sehingga bermanfaat untuk dunia kesehatan dan olahraga.

2) Bagi pelatih

- a) Agar penelitian ini bisa membantu pelatih dalam menjalankan atau memberikan program kepada atletnya supaya bisa menghasilkan atlet-atlet berprestasi
- b) Agar pelatih bisa lebih memperhatikan asupan cairan atlet khususnya minuman selama dan sesudah latihan atau bertanding supaya atletnya terhindar dari kekurangan cairan (dehidrasi).

3) Bagi masyarakat

Agar penelitian ini berguna untuk membantu mereka yang ingin berolahraga supaya memerhatikan asupan cairan sehingga terhindar dari dehidrasi.

