BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebakaran adalah api yang tidak dapat dikendalikan pada suatu tempat, situasi dan waktu yang tidak dikehendaki dan sifatnya merugikan yang menimbulkan korban jiwa, kerugian harta benda dan merusak lingkungan hidup. Penyebab utama kebakaran adalah *human eror* atau kesalahan, kecerobohan dan kehilafan manusia itu sendiri seperti membuang puntung rokok sembarangan, menyusun rangkaian listrik yang tidak sesuai standar, tidak mencermati kondisi selang dan gas elpiji di rumah dan lain sebagainya. Faktor alam juga sering menjadi pemicu kebakaran seperti sambaran petir, hutan kering yang terpanggang matahari dan semburan gunung berapi yang dapat menyebabkan kebakaran hutan di sekitarnya. Indonesia dikategorikan sebagai negara yang rentan terhadap bahaya kebakaran. Peristiwa kebakaran kerap mewarnai kehidupan sehari-hari penduduk Indonesia baik kebakaran di pemukiman, ditempat umum ataupun di alam liar

Menurut data statistik dari Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Provinsi DKI Jakarta dari tahun 2013 sampai tahun 2018 tercatat sudah ada 8.610 kasus kebakaran yang disebabkan oleh berbagai

macam penyebabnya, yaitu Konsleting Listrik sebanyak 4.375 kasus, Kompor sebanyak 695 kasus, Rokok 305 Kasus, yang disebabkan oleh lain-lain sebanyak 3.135 dan yang belum diketahui sebanyak 100 kasus. Dari data tersebut konsleting listrik merupakan faktor penyebab kebakaran yang paling dominan.¹

Pemadam Kebakaran di DKI Jakarta terdiri dari 5 wilayah, yaitu Kota Administrasi Jakarta Pusat, Kota Administrasi Jakarta Barat, Kota Administrasi Jakarta Timur dan Kota Administrasi Jakarta Utara - Kabupaten Kepulauan Seribu. Dari setiap wilayah kota administrasi di DKI Jakarta pemadam kebakaran dan penyelamatan juga dibagi sesuai tingkat kecamatan yang biasa disebut sektor, dan di Jakarta Pusat sendiri Petugas Pemadam Kebakaran dibagi menjadi 8 sektor, yaitu sektor 1 gambir, sektor 2 tanah abang, sektor 3 menteng, sektor 4 johar baru, sektor 5 cempaka putih, sektor 6 kemayoran, sektor 7 senen dan sektor 8 mangga dua. Sektor ini pun bukan hanya ada satu pos, tetapi memiliki beberapa pos sesuai kelurahan yang dimiliki dan tingkat kebakaran yang paling sering diwilayah kecamatan tersebut.

¹Margaret, *Curious George dan Pemadam Kebakaran*, (Jakarta:PT. Mizan Republika,2010), h. 14.

Setiap sektor pemadam kebakaran memiliki armada seperti mobil pompa 10.000 L, mobil pompa 4.000 L, mobil pompa 2.500 L, mobil rescue, mobil pencari sumber air, mobil yang berisi selang, mobil tangga, mobil komando, mobil *breathing apparatus*, mobil *blower unit*, mobil ambulan, dan mobil pendukung lainnya.

Petugas pemadam kebakaran adalah pekerjaan yang sangat mengandung resiko kerja sangat tinggi, disaat terjadi bencana kebakaran dan penyelamatan mereka harus mengeluarkan tenaga yang sangat ekstra dalam melakukan respon terhadap bencana tersebut. Seperti harus menaiki gedung tinggi, menggunakan perlengkapan yang sangat berat, melalui jalan-jalan yang sempit dan jauh, bahkan harus bertahan dalam kondisi tersebut dengan jangka waktu yang lama dari berjam-jam sampai berhari-hari.

Tugas pemadam kebakaran dan penyelamatan bukan hanya untuk memadamkan api saja, tetapi lebih luas lagi dan banyak. Tugas pokok pemadam kebakaran dan penyelamatan itu ada saat pra bencana yaitu pencegahan kebakaran dengan melakukan sosialisasi ke lingkungan masyarakat, ke mahasiswa dan pelajar dan anak usia dini. Yang kedua tugasnya disaat kebakaran adalah memadamkan kebakaran tersebut dengan strategi yang efektif dan efisien sehingga tidak meluasnya area yang terbakar dan tidak menimbulkan kerugian lebih banyak. Tugas pokok yang ketiga yaitu penyelamatan yaitu melakukan penyelamatan untuk menolong korban jiwa

dari yang terjebak dikebakaran, hewan liar seperti evakuasi ular, tawon, buaya yang bersifat membahayakan warga sekitar untuk terhindar jatuhnya korban jiwa atau korban sakit. Dari hal tersebut sebagai petugas pemadam kebakaran dan penyelamatan berarti harus memiliki daya tahan tubuh yang bagus, baik itu daya tahan otot ataupun daya tahan *cardiovascular*. Mereka bekerja tanpa pamrih tidak memungut biaya sepeserpun dari warga, dan bertarung dengan tebalnya asap, panasnya api dan menantang maut yang ada dihadapannya, maka banyak yang menyebut mereka sebagai seorang pahlawan.

Dibalik julukan sang pahlawan tersebut, petugas pemadam kebakaran tak luput dari bahaya yang menghantuinya, dari faktor internal karena kelelahan yang timbul saat melaksanakan tugas atau faktor eksternal yang disebabkan karena runtuhnya bangunan atau terkena kobaran api langsung yang datang secara tiba-tiba. Sebab lain dikarenakan jumlah petugas pemadam kebakaran dan penyelamatan di Jakarta belum sebanding dengan jumlah banyaknya bencana kebakaran dan penyelamatan di Jakarta terutama Jakarta Pusat, jadi itu adalah salah satu faktor bagaimana seorang petugas pemadam kebakaran di Jakarta Pusat harus mengeluarkan tenaga yang sangat besar. Bahkan beberapa petugas ada yang harus gugur disaat bertugas dalam penyebab yang berbeda-beda, dari yang terjebak di api yang

datang tiba-tiba, tertimpa bangunan runtuh, jatuh dari ketinggian, dan terjebak dalam asap tebal.

Dari beberapa kejadian tersebut dapat melihat bahwa seorang petugas pemadam kebakaran harus memiliki kebugaran jasmani yang baik salah satunya kemampuan kerja jantung paru atau daya tahan *cardiovascular*, karena tidak dapat dipungkiri dari pekerjaan yang dilaksanakan petugas pemadam kebakaran dilapangan memang membutuhkan kadar oksigen yang sangat tinggi dan daya tahan *cardiovascular* dapat mencakup tingkat kebugaran jasmani petugas pemadam kebakaran.

Dari hal tersebut selayaknya petugas pemadam kebakaran harus mencegah resiko-resiko yang terjadi yang disebabkan faktor kelelahan atau turunnya daya tahan tubuh saat melaksanakan tugas dilapangan dengan melakukan aktifitas-aktifitas olahraga yang bersifat aerobik, sebagai bentuk latihan fisik agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh petugas tersebut. Dalam hal ini saya sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, menginginkan petugas pemadam di Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Kota Administrasi Jakarta Pusat memiliki daya tahan *cardiovascular* yang tinggi, agar dilapangan nanti dapat melaksanakan tugas secara maksimal dan terhindar dari resiko bahaya yang tidak diinginkan, maka saya berkeinginan kuat untuk mengambil penelitian ini sebagai bahan kelulusan saya, agar bermanfaat bagi saya dan

teman – teman petugas pemadam kebakaran dan penyelamatan di lingkungan Kota Administrasi Jakarta Pusat. Dengan permasalahan tersebut peneliti akan membahas tentang “**Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Petugas Pemadam Kebakaran Jakarta Pusat**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah dengan melakukan latihan senam aerobik *mix impact* dapat menjaga kondisi fisik dan kesehatan yang bagus ?
2. Berapa frekuensi latihan yang harus dilakukan seorang petugas untuk menjaga ketahanan tubuh supaya tidak menurun ?
3. Berapa lamanya melakukan olahraga setiap kali supaya menjadi sehat ?
4. Apakah dengan latihan senam aerobik *mix impact* dapat terhindar dari kelelahan saat bertugas dilapangan ?
5. Apa pengaruh latihan senam aerobik *mix impact* terhadap daya tahan *cardiovascular* ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah di identifikasikan, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menimbulkan salah penafsiran dan menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan,yaitu: Pengaruh Latihan Senam Aerobik *Mix Impact* Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Petugas Pemadam Kebakaran Jakarta Pusat.

D. Perumusan Masalah

1. Olahraga Apa Yang Dibutuhkan Petugas Pemadam Kebakaran ?
2. Bagaimana Cara Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Petugas Pemadam Kebakaran ?
3. Apakah Latihan Senam Aerobik *Mix Impact* Berpengaruh Terhadap Daya Tahan *Cardiovascular* Petugas Pemadam Kebakaran ?

E. Kegunaan Penelitian

1. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan petugas pemadam kebakaran di Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Kota Administrasi Jakarta Pusat
2. Penelitian ini diharapkan berguna dalam referensi ilmiah bagi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta

3. Bagi petugas pemadam kebakaran dapat dijadikan pembelajaran mengenai bagaimana cara meningkatkan daya tahan tubuh *cardiovascular*, untuk mengurangi resiko pekerjaan dilapangan
4. Sebagai bahan evaluasi dalam pembinaan fisik bagi petugas pemadam kebakaran di Suku Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan Kota Administrasi Jakarta Pusat
5. Untuk meningkatkan kualitas petugas pemadam kebakaran.