

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang diperlukan oleh semua kalangan baik usia muda maupun usia lanjut. Olahraga juga sebuah elemen pada hidup semua orang, tak dapat dipungkiri dari kita kecil sampai dewasa seseorang selalu membutuhkan aktifitas fisik untuk menunjang kesehatan pada tubuh.

Namun seiring dengan perkembangan jaman, di era globalisasi ini, olahraga kini menjadi suatu aktifitas yang kurang diperhatikan oleh masyarakat modern saat ini. Terlebih dengan berkembangnya teknologi yang membuat aktifitas dapat dilakukan secara instan, cepat dan tidak terlalu menguras tenaga atau fisik para pelakunya. Salah satunya yang menjadi perhatian yang ada saat ini adalah kurangnya kesadaran untuk melakukan olahraga pada anak – anak remaja yang mengalami perubahan gaya hidup yang saat ini cenderung malas untuk melakukan aktifitas fisik. Dengan pertumbuhan teknologi yang semakin canggih dan menarik, banyak aktifitas fisik yang telah tergantikan dengan kemajuan teknologi yang menjadikan seseorang lebih memilih aktifitas yang tidak menguras tenaga, seperti contoh

bermain sepakbola atau olahraga lainnya dapat tergantikan dengan memainkan sebuah *game* atau bermain internet sebagai pengganti untuk memenuhi kepuasan diri. Aktifitas fisik para remaja mungkin didapatkan hanya pada mata pelajaran pendidikan jasmani saat di sekolah. Perubahan gaya hidup para remaja yang jauh dari aktifitas fisik beresiko mempengaruhi kesehatan tubuh para remaja itu sendiri.

Akibat yang dirasakan para remaja yang jarang melakukan aktifitas fisik adalah kurang optimalnya fungsi organ pada tubuh yang membuat badan terasa kaku serta mengalami sejumlah masalah kesehatan seperti penyakit jantung, hipertensi, osteoporosis, kanker payudara pada wanita, diabetes, obesitas, dan depresi. Namun saat ini para remaja seperti tidak memperdulikan hal tersebut karena kurangnya pemahaman pentingnya aktifitas fisik terhadap kesehatan tubuh.

Upaya mencegah terjadinya penyakit tersebut bagi para remaja salah satunya dengan meningkatkan aktifitas fisik dengan dengan cara seperti berinisiatif melakukan kegiatan olahraga rutin di lingkungan masyarakat. Perlu ditingkatkannya kesadaran para remaja untuk memperhatikan masalah kesehatan dengan cara melakukan suatu kegiatan yang bermanfaat dan dapat melatih berbagai keterampilan. Mulai dari keterampilan dasar membentuk dan meningkatkan kemampuan otot dan tulang, mengurangi lemak tubuh dan menumbuhkan rasa percaya diri serta keahlian para remaja.

Banyak jenis olahraga yang sederhana yang dapat dilakukan oleh para remaja seperti dengan kegiatan latihan yaitu latihan Joging dan latihan Lompat tali.

Joging merupakan salah satu olahraga yang sederhana, murah dan mudah untuk dilakukan, aman dari resiko terkena cedera yang serius, juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan latihan Joging dengan waktu 30 – 60 menit secara teratur dapat meningkatkan stamina, membantu menurunkan berat badan, memperkuat otot dan meningkatkan kepadatan tulang, mengatasi resiko penyakit, dan mengatasi gangguan tidur.¹

Lompat tali juga merupakan gerakan yang sangat sederhana dan aman untuk dilakukan. Dengan menggunakan *skipping* yang diayunkan dan melakukan gerakan melompat – lompat di tempat . Manfaat dari lompat tali yakni dapat membakar sejumlah kalori, melatih otot, menurunkan berat badan, mengurangi resiko osteoporosis, meningkatkan stamina, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan tubuh, serta dapat mengkombinasikan irama gerakan dan ketepatan waktu.²

¹ <http://www.tipscaramanfaat.com/manfaat-jogging-bagi-kesehatan-577.html> (diakses pada 24 Juni 2015 pukul 13.19 WIB)

² <http://doktersehat.com/manfaat-olahraga-lompat-tali-skipping> (diakses pada 24 Juni 2015 pukul 13.26 WIB)

Di daerah Pondok Ungu Permai Kota Bekasi, banyak warga mulai dari orang dewasa hingga anak – anak gemar bermain bola voli sebagai aktifitas fisik yang dilakukan, terdapat salah satu kegiatan olahraga yang didirikan berkat inisiatif warga sekitar untuk menumbuhkan bakat dan minat terhadap olahraga bola voli usia dini hingga remaja yang diberi nama Klub Bola Voli Taruna. Klub ini didirikan karena di sekitar lingkungan tersebut mayoritas warganya menyukai olahraga bola voli, selain sebagai bentuk mempererat tali silaturahmi antar warga, kegiatan olahraga bola voli ini dijadikan sebagai penghilang rasa penat karena aktifitas pekerjaan dan juga bermanfaat menjaga kesehatan tubuh. Anak – anak di lingkungan tersebut juga ikut termotivasi untuk bisa belajar bermain bola voli, mulai dari saran orang tua sampai kemauan diri sendiri. Maka didirikanlah sebuah kegiatan yang rutin dan terprogram untuk meningkatkan kemampuan dalam permainan bola voli di usia anak – anak sampai dewasa melalui Klub Bola Voli Taruna.

Dalam penelitian ini peneliti memilih latihan Joging dan latihan lompat tali dalam penurunan denyut nadi istirahat bagi para remaja. Dan penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas khususnya para remaja akan pentingnya berolahraga agar tubuh tetap bugar dan ideal menurut IMT (Indeks Massa Tubuh).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut ;

1. Apakah aktifitas fisik sangat dibutuhkan bagi setiap orang khususnya para remaja ?
2. Sejauh mana aktifitas fisik berpengaruh terhadap kesehatan ?
3. Apakah kurangnya melakukan aktifitas fisik bagi para remaja dapat menyebabkan penyakit degeneratif di hari tua nanti?
4. Apakah kebutuhan kondisi fisik untuk atlet cabang olahraga bola voli ?
5. Seberapa besar pengaruh latihan Joging terhadap denyut nadi istirahat pada atlet remaja Klub Bola Voli Taruna kota Bekasi ?
6. Seberapa besar pengaruh latihan Lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet remaja Klub Bola Voli Taruna kota Bekasi ?
7. Manakah yang lebih banyak memberikan pengaruh lebih besar terhadap denyut nadi istirahat pada waktu melakukan Joging dan Lompat tali pada atlet remaja Klub Bola Voli Taruna kota Bekasi ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak terjadi salah penafsiran, maka permasalahan hanya dibatasi tentang perbandingan latihan jogging dan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan. Mencari pengaruh latihan Joging dan latihan Lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi, ditinjau dari :

1. Apakah terjadi perbedaan setelah diberikan latihan Joging terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi ?
2. Apakah terjadi perbedaan setelah diberikan latihan Lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi ?
3. Manakah yang lebih efektif antara latihan Joging dan latihan Lompat tali terhadap kondisi denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi ?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat tentang pengaruh latihan Joging dan Lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.
2. Menambah wawasan bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa FIK UNJ tentang seberapa besar latihan Joging dan Lompat tali terhadap denyut nadi istirahat.
3. Sebagai bahan masukan atau panduan dan sumber pengetahuan yang bermanfaat khususnya tentang denyut nadi istirahat bagi masyarakat.
4. Sebagai sumbangan ilmiah tentang dunia olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kesehatan di masyarakat.