

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada era modern saat ini ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang begitu pesat sehingga dapat menciptakan berbagai alat dan sistem yang canggih dan praktis digunakan sehingga sangat mempermudah kerja dari setiap masyarakat saat ini. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang begitu pesat dalam berbagai sektor salah satunya di sektor transportasi. Saat ini telah diciptakan sebuah aplikasi yang menjadi pilihan yang begitu menarik bagi pengguna transportasi, pengguna transportasi diberikan pilihan yang menarik untuk menggunakan sebuah aplikasi ojek dan taksi *online*. Dengan aplikasi ini membuat para pengguna aplikasi tidak perlu mengeluarkan energi yang banyak untuk berjalan kaki ke pangkalan ojek atau berjalan menuju jalanan yang dilalui oleh taksi atau transportasi lainnya, cukup hanya dengan memesan melalui aplikasi ojek atau taksi *online* tersebut pengemudi akan menjemput sesuai alamat yang dicantumkan pengguna aplikasi.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi begitu mempermudah kerja setiap masyarakat. Hampir di seluruh sektor, kecanggihan alat yang dirasakan saat ini merupakan buah dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi digunakan oleh masyarakat. Perkembangan demikian sedikit

banyaknya mengubah pola kehidupan masyarakat saat ini dan masyarakat terlena dengan kenyamanan yang ada dan kecenderungan bergantung pada alat yang diciptakan. Pola kehidupan seperti itu tanpa disadari mengurangi aktivitas fisik masyarakat saat ini, hal demikian terjadi karena masyarakat cenderung lebih senang memilih atau sudah terbiasa dengan hal-hal yang mudah dan praktis tanpa harus melakukan banyak aktivitas fisik sehingga dengan demikian mengakibatkan kondisi fisik setiap masyarakat akan menurun dengan sendirinya, ditambah lagi tidak melakukan aktivitas olahraga yang rutin dan mengkonsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat.

Kesehatan tubuh atau kesehatan jasmani merupakan sesuatu hal yang sangat berharga dibanding hal lain di dunia ini. Manusia dapat melakukan segala aktivitas dan rutinitasnya sehari-hari dengan maksimal dan leluasa tentunya dalam keadaan tubuh yang sehat dan bugar. Banyaknya harta dan kekayaan tidak menjamin seseorang untuk hidup bahagia dan menderita apabila ia dalam keadaan sakit atau tidak bugar. Untuk itulah masyarakat pada umumnya dan khususnya anggota Persekutuan Mahasiswa Kristen Universitas Negeri Jakarta (PMK UNJ) sekarang ini dianjurkan menyempatkan diri untuk berolahraga rutin di sela-sela kesibukannya baik kuliah, mengajar, berorganisasi, maupun pelayanan. Setiap masyarakat pada umumnya dan pada khususnya anggota PMK UNJ tetap memenuhi

kebutuhan jasmaninya dengan berolahraga rutin sehingga setiap anggota PMK UNJ memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Sebagian masyarakat telah menyadari bahwa olahraga adalah sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi, hal ini terbukti dari berkembangnya pusat-pusat olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang terbuka publik oleh masyarakat pada hari libur untuk berolahraga. Diharapkan olahraga bukan hanya sekedar dilakukan pada saat libur saja, namun dilakukan secara rutin sesuai kebutuhan. Sebagian besar masyarakat melakukan olahraga yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan, murah, serta bermanfaat untuk kesehatan pada tubuh.

Olahraga yang mudah dikerjakan, murah, mudah dimengerti serta bermanfaat untuk kesehatan pada tubuh, di antaranya adalah jogging dan senam aerobik. Dengan melakukan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dari masyarakat umum khususnya anggota PMK UNJ. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan. Oleh karena itu, dilakukan penelitian perbedaan efek kerja jogging dan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani. Dengan melakukan penelitian ini peneliti akan mengetahui olahraga jenis mana yang lebih efektif dalam peningkatan

kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ dan memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Bagaimanakah cara berolahraga yang tepat demi menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani?
2. Apakah pola hidup berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani?
3. Apakah latihan jogging berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ?
4. Apakah latihan senam aerobik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ?
5. Bagaimana hasil perbandingan dari latihan jogging dan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas pembahasannya, maka penelitian ini memberi batasan masalah, perbandingan latihan jogging dan

senam aerobik terhadap kebugaran jasmani pada anggota Persekutuan Mahasiswa Kristen Universitas Negeri Jakarta (PMK UNJ).

#### **D. Perumusan Masalah**

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

- 1 Apakah latihan jogging berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anggota PMK UNJ?
- 2 Apakah latihan senam aerobik yang rutin berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anggota PMK UNJ?
- 3 Metode latihan manakah yang lebih baik antara jogging atau senam aerobik terhadap kebugaran jasmani pada anggota PMK UNJ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui perbandingan efektifitas latihan jogging dan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat khususnya bagi anggota PMK UNJ tentang perbandingan efektifitas latihan jogging dan senam aerobik terhadap kebugaran jasmani.

3. Menambah wawasan bagi mahasiswa FIK UNJ khususnya untuk menambah pengetahuan dan masukan bagi penelitian selanjutnya tentang kebugaran jasmani.