

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman memberikan dampak pada perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang berdampak lagi pada perubahan budaya, adat istiadat atau kebiasaan sampai gaya hidup manusia. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang berkembang tersebut bertujuan agar manusia dapat dibantu lebih mudah dalam mengerjakan suatu pekerjaan dan memberikan manfaat bagi orang sekitarnya.

Di era globalisasi ini, masyarakat Indonesia semakin disibukkan oleh berbagai kegiatan yang berhubungan dengan media dan alat-alat canggih serta teknologi yang memberikan mereka tidak suka melakukan aktivitas yang melibatkan anggota tubuhnya. Dengan realita tersebut, jelas terlihat bahwa masyarakat tidak suka menggerakkan anggota tubuh untuk bekerja, apalagi untuk berolahraga. mereka hanya sering duduk di depan layar monitor dan mesin-mesin pekerja untuk mengontrol segala pekerjaan padahal olahraga lebih penting bagi kesehatan.

Mungkin banyak yang berpikiran olahraga hanya akan membuang waktu, lebih baik tidur saja atau bermalas - malasan, lebih baik menonton TV atau membaca buku, atau makan makanan enak dari pada olahraga dan masih banyak lagi berbagai macam alasan kita untuk tidak berolahraga.

Seseorang yang melakukan kegiatan dan aktivitas sudah tentu merupakan proses terjadinya dorongan-dorongan dan memenuhi kebutuhan atau tujuan yang dicapai, misalnya mengikuti kegiatan olahraga atau perkumpulan olahraga karena adanya dorongan untuk berprestasi, kesehatan, kepuasan, atau tujuan lainnya dengan didasari kesukaannya. Sudah jelas bahwa setiap orang yang melakukan kegiatan olahraga pasti memiliki minat dan motivasi.

Jenis olahraga sangat bervariasi, misalnya berjalan, berlari, bersepeda, berenang, dan masih banyak yang lainnya. Banyak manfaat dari olahraga, Untuk mengetahui kualitas salah satu unsur kebugaran jasmani tersebut bisa melihatnya dari frekuensi denyut nadi, yang dimana semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka semakin rendah frekuensi denyut nadi seseorang (jumlah denyut nadi permenitnya). Untuk menurunkan frekuensi denyut nadi agar kebugaran jasmani meningkat, maka dapat melakukan olahraga sebagai salah satu alternatif.

Tujuan dari olahraga adalah penurunan denyut nadi agar masyarakat menjadi sehat dan meningkatkan kebugaran jasmani. Setiap anggota komunitas *Street Workout Velodrome* akan memiliki kemampuan fisik dan mental yang baik. Agar kemampuan fisik setiap anggota terjaga dan selalu dalam kondisi yang fit, maka anggota membutuhkan olahraga yang lebih terprogram pada latihan daya tahan jantung seperti latihan aerobik yang akan

meningkatkan kekuatan otot jantung. Seperti latihan renang dalam jangka waktu yang lama dan meningkat secara progresif.

Olahraga senam aerobik misalnya, dapat menimbulkan efek seperti :

Otot jantung menjadi lebih kuat akibat latihan, sehingga dapat memompakan lebih banyak darah setiap denyutan. Jadi, jika tandinya sebelum melakukan latihan, denyut jantungnya berjumlah 90 kali dalam satu menit untuk memompakan sejumlah darah ke seluruh bagian tubuh, maka sekarang setelah aktif berlatih, denyut jantung setiap menit dapat menurun hingga 70 kali, karena daya pompa jantung meningkat. Ini berarti, bahwa jantung dapat menghemat tenaga untuk 20 kali denyutan dalam tiap menit. Dapat dihitung sendiri jumlah denyutan yang dapat dihemat jantung selama satu hari, disebabkan karena daya pompanya yang kuat itu. Penghematan tersebut berarti memberikan kesempatan istirahat yang lebih lama pada jantung dan demikian, akan memperpanjang pula usia seseorang.<sup>1</sup>

Dari turunnya jumlah denyut nadi tersebut, maka bisa digambarkan dapat menjaga kesegaran jasmani seseorang. Contoh / apabila denyut nadi permenit 90 kali, dan kegiatan fisik yang paling maksimal adalah ketika denyut nadi sudah mendekati denyut nadi maksimal, yaitu :

Denyut Nadi Maksimal = 220 – Umur (dalam tahun)

Misalkan kita berumur 20 tahun, maka denyut nadi maksimal adalah 200. Dari denyut nadi istirahat yang 90 kali permenit bisa di kurang dengan denyut nadi maksimal 200 permenitnya, maka dapat diambil yaitu 110 kali. Dan berbeda dengan orang yang sudah lama berlatih di olahraga renang. Semakin rendah denyut nadi istirahat maka semakin bagus untuk

---

<sup>1</sup> Hasnan Said, *Erobika*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1987),h.21

mencapai kebugaran jasmani. Denyut nadi adalah suatu denyut yang menghasilkan pompa jantung untuk mengalirkan darah dan masuk ke dalam sistem arteri. Jumlah denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pagi hari sebelum melakukan aktivitas fisik apapun.

Kegiatan olahraga renang itu diselenggarakan di luar latihan komunitas *Street Workout Velodrome* , agar program yang peneliti buat dapat terlaksanakan di kegiatan olahraga renang.

Tentu sudah banyak yang mengetahui olahraga renang seperti apa dan banyak orang juga tidak mengetahui manfaat baik dalam berolahraga renang. Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di dalam air, baik air tawar maupun air asin atau laut. Dengan kata lain renang juga secara umum adalah upaya mengapungkan tubuh di dalam air agar dapat bernapas dan bergerak baik maju maupun mundur. Ada empat gerakan gaya renang seperti gaya kupu, gaya punggung, gaya dada dan gaya bebas, dalam peneliti mengambil sampel anggota komunitas *Street Workout Velodrome* melaksana kegiatan olahraga renang gaya dada untuk menurunkan denyut nadi istirahat, yang mana denyut nadi istirahat rendah semakin baik kebugaran jasmani setiap anggota komunitas *Street Workout Velodrome*. Gaya dada merupakan salah satu dari empat gaya yang diperlombakan. Dalam empat gaya renang, gaya dada lah yang sangat mudah gerakannya.

*Street Workout Velodrome* menerapkan latihan kebugaran berbasis *calisthenics* yang dilakukan di taman atau tempat-tempat terbuka.

*Calisthenics* merupakan metode pelatihan fisik yang terdiri dari beragam gerakan sederhana yang umumnya menggunakan berat badan praktisinya sendiri sebagai beban. Pola latihan *calisthenics* dapat ditemukan dalam berbagai seni beladiri, atletik, senam, juga pada pelatihan militer. Pola latihan ini telah diterapkan berabad-abad lamanya, jauh sebelum dikenalnya latihan dengan menggunakan beban seperti yang dilakukan pada pusat kebugaran (*Fitness Center*).

Aktivitas ini dilakukan pada hari Senin sampai Jumat di kawasan olahraga *Velodrome*, Rawamangun mulai pukul 19:00 WIB hingga selesai. latihan ini, *Street Workout Velodrome* juga menyediakan kelas *Beginner* setiap hari Selasa dan Jumat pada jam yang sama.

Dengan adanya program rutin yang dimiliki anggota komunitas, maka setiap anggota akan memiliki kemampuan fisik dan kesegaran jasmani yang baik. Agar kemampuan fisik setiap anggota terjaga kebugaran dan selalu dalam kondisi yang *fit*, maka anggota komunitas ini membutuhkan olahraga renang yang lebih terprogram pada latihan daya tahan jantung, seperti latihan aerobik yang akan meningkatkan kekuatan otot jantung.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti berikut:

1. Apakah anggota komunitas *Street Workout Velodrome* membutuhkan stamina agar dapat mendapatkan tubuh yang prima dari setiap anggotanya ?
2. Apakah denyut nadi berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani setiap anggota komunitas *Street Workout Velodrome*?
3. Apakah yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani setiap anggota komunitas *Street Workout Velodrome*?
4. Apakah diperlukan program latihan renang gaya dada ini untuk anggota komunitas *Street Workout Velodrome*?
5. Mengapa diperlukan program latihan renang gaya dada ini untuk anggota komunitas *Street Workout Velodrome*?
6. Apakah anggota komunitas *Street Workout Velodrome* mampu melakukan program ini ?
7. Apakah renang gaya dada berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome*?
8. Seberapa besar pengaruh renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat ?

9. Mengapa latihan renang gaya dada dapat berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi istirahat anggota komunitas *Street Workout Velodrome* ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini memberikan batasan masalah, yaitu :

Pengaruh latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada komunitas *Street Workout Velodrome*.

### **D. Perumusan Masalah**

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

Apakah latihan renang gaya dada berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome*.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai informasi kepada pelatih/mahasiswa, bahwa dengan latihan renang gaya dada dapat meningkatkan kebugaran jasmani untuk anggota komunitas *Street Workout Velodrome*.

2. Merumuskan masalah penelitian dengan melakukan latihan renang gaya dada dapat berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome*.
3. Sebagai pedoman masyarakat umum tentang pengaruh latihan renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat.
4. Sebagai pengetahuan masyarakat umum terhadap, denyut nadi semakin rendah adalah denyut nadi yang baik.
5. Sebagai informasi dan sumber pengetahuan yang bermanfaat terutama tentang olahraga renang gaya dada terhadap penurunan denyut nadi istirahat pada anggota komunitas *Street Workout Velodrome* dan masyarakat luas lainnya.