

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di era globalisasi dan pertumbuhan teknologi yang sangat pesat ini, dibutuhkan sumber daya manusia yang handal dan mampu bersaing untuk menghasilkan karya yang bermanfaat bagi kehidupan manusia.

Untuk memenuhi semua itu dibutuhkan manusia yang memiliki mobilitas yang tinggi, untuk mewujudkan semua itu kebanyakan manusia melakukan segala cara, seperti bekerja tanpa mengenal waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu, sehingga kurang memperhatikan kesehatan, seperti telat makan, kurang olahraga, kurang tidur.

Untuk masalah kurang olahraga, di dalam skripsi ini akan dibahas mengenai salah satu jenis olahraga yang mudah, aman, dan murah, yaitu *jogging*. Dikatakan mudah, karena untuk melakukan olahraga jenis ini tidak memerlukan keterampilan khusus, serta dapat dilakukan oleh semua orang baik anak-anak sampai dengan orang tua. Aman, karena resiko cedera selama melakukan olahraga ini sangat kecil, jika dibandingkan olahraga yang lain seperti sepakbola, fitness, basket, dan lain-lain. Murah, karena peralatan tambahan yang dibutuhkan untuk melakukan olahraga ini adalah sepatu. Selain itu Jogging dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Selain

itu manfaat dari Jogging sangat besar, diantaranya menguatkan jantung dan meningkatkan vitalitas tubuh

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu jenis olahraga yaitu latihan aerobik, contoh-contoh latihan aerobik ialah berjalan, jogging, bersepeda, berenang, loncat tali, senam aerobik dan lain sebagainya. Salah satu bentuk latihan kardio yang paling populer serta mudah dan murah, sehingga bisa dilakukan oleh siapa pun dan kapan pun adalah *Jogging*. Dengan jogging, maka tubuh akan “dipaksa” untuk bekerja keras untuk menjaga agar metabolisme tubuh selalu terjaga. Jogging secara rutin dapat memperkuat sistem kardiovaskuler tubuh, sehingga membuat kerja jantung menjadi kuat dan memperlancar peredaran darah dan juga pernapasan, serta membantu membakar lemak, mengatasi kegemukan, dan membuat kualitas tidur lebih nyenyak.

Bersepeda statis adalah olahraga yang dilakukan dengan cara mengayuh sepeda di tempat. Olahraga ini sangat baik dilakukan saat tubuh tidak dapat berlari atau berolahraga berat, karena memiliki masalah pada sendi, lutut, ataupun punggung. Para ahli menyepakati bahwa olahraga dengan sepeda statis juga memiliki beragam manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Berolahraga dengan sepeda statis merupakan pilihan yang baik bagi siapa pun yang ingin membakar kalori, tapi enggan bersepeda

keluar ruangan. Tidak hanya itu, berikut beberapa manfaat kesehatan yang bisa di dapatkan pengguna bersepeda statis salah satunya yaitu membakar kalori dan lemak, layaknya jenis olahraga lain, bersepeda statis dapat membakar kalori dan lemak, sekaligus meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh.

Saya mengambil judul ini karna saya melihat anak-anak zaman sekarang lebih banyak menghabiskan waktu dengan *handphone* tanpa menyadari kurangnya berolahraga, saya liat anak SMA MAN 21 ini masuk sekolah jam 07.00 dan pulang jam 16.00 dan libur di hari minggu saja itu pun di gunakan untuk bermain *handphone* seperti main *game* dan nonton *youtube*, saya mengetahui ini karna saya sering bertanya ke beberapa siswa tentang berapa banyak dia berolahraga dalam seminggu. Setelah itu saya gunakan untuk sampel penelitian saya agar metode penelitian ini bisa di gunakan atau di terapkan oleh siswa MAN 21 agar mereka mau berolahraga bersama bila ada yang tidak mau olahraga jogging karna panas mereka bisa menggunakan metode latihan sepeda statis di dalam ruangan (*indoor*). Mungkin dengan penelitian yang saya gunakan ini bisa menambah wawasan pengetahuan siswa maupun peneliti itu sendiri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah kemajuan teknologi zaman sekarang ini mempengaruhi terhadap seorang dalam melakukan olahraga ?
2. Apakah jogging dan sepeda statis efektif untuk penerunan cairan tubuh?
3. Apakah jogging dapat menurunkan cairan dalam tubuh ?
4. Apakah sepeda statis dapat menurunkan cairan dalam tubuh ?
5. Apakah suhu lingkungan berpengaruh terhadap penurunan cairan dalam tubuh ?
6. Apakah suhu tubuh berpengaruh terhadap penurunan cairan dalam tubuh ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang di teliti tidak terlalu meluas maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu : Perbandingan efek kerja jogging dan sepeda statis selama 30 menit terhadap perubahan cairan tubuh.

## **D. Perumusan Masalah**

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

1. Apakah Efek kerja jogging selama 30 menit efektif terhadap kehilangan cairan tubuh pada siswa MAN 21 ?
2. Apakah Efek kerja sepeda statis selama 30 menit efektif terhadap kehilangan cairan tubuh pada siswa MAN 21 ?
3. Manakah yang lebih efektif antara jogging selama 30 menit dan sepeda statis selama 30 menit dalam menghilangkan cairan tubuh pada siswa MAN 21 ?

#### **E. Kegunaan penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh efek kerja sepeda statis terhadap kehilangan cairan tubuh pada anggota siswa man 21 .
2. Mengetahui pengaruh pengaruh efek kerja jogging terhadap kehilangan cairan tubuh pada anggota siswa man 21.
3. Mengetahui apakah jogging berpengaruh terhadap penurunan cairan tubuh pada anggota siswa man 21.
4. Sebagai sumber masukan pengetahuan untuk dasar penelitian mahasiswa dan kampus terhadap kehilangan cairan tubuh.
5. Menambah wawasan bagi mahasiswa fik khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang kehilangan cairan tubuh.