

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik latihan Klub Olahraga Prestasi (KOP) atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) tentunya dipengaruhi aktivitas fisik yang lain seperti perkuliahan yang cukup padat dari pagi hingga sore tentu mempengaruhi intensitas aktivitas fisik mahasiswa anggota KOP Bulutangkis UNJ yang sudah merasa lelah. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik dan IMT merupakan dua variabel yang saling berkaitan, karena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka IMT semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik, semakin buruk IMTnya. Kurang olahraga dapat menyebabkan tubuh menumpuk energi dalam bentuk lemak.

Dalam hal ini aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sehingga aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan resiko kegemukan (obesitas).

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu bentuk pengukuran atau metode skrining yang digunakan untuk mengukur

komposisi tubuh yang diambil dari perhitungan pembagian antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Faktor berat badan dan tinggi badan diperlukan dalam olahraga bulutangkis, karena berat badan yang ideal dapat membantu atlet bulutangkis untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Indeks Massa Tubuh seseorang dalam bermain bulutangkis berbeda-beda, agar tahu klasifikasi dari status gizi orang tersebut, maka diperlukan perhitungan agar dalam bermain bulutangkis berjalan dengan baik. Adapun menurut Farozy, Janiarli dan Sinurat, (2021) menjelaskan bahwa “Untuk mengukur IMT perlu mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan meteran, berat badan dalam satuan kilo gram dan tinggi badan dalam satuan meter kemudian dikuadratkan”.

Secara global, indeks massa tubuh (IMT) digunakan sebagai indikator pengukuran yang sering dilakukan untuk mengidentifikasi status nutrisi dalam kategori normal, abnormal pada suatu individu. Nilai indeks massa tubuh (IMT) didapatkan dari perbandingan proporsi berat badan dan kuadrat tinggi badan dalam satuan kg/m^2 . Status nutrisi berdasarkan indeks massa tubuh diklasifikasikan dalam 4 kategori, yaitu berat badan kurang ($<18,5\text{kg}/\text{m}^2$), berat badan normal ($18,5-24,9\text{kg}/\text{m}^2$), berat badan lebih ($25-29,9\text{kg}/\text{m}^2$), dan obesitas ($>30\text{kg}/\text{m}^2$).

Salah satu komponen kondisi fisik yang menunjang kesehatan jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Seseorang dengan kapasitas anaerobik atau aerobik yang baik, memiliki jantung yang baik, peredaran

darah yang baik, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga seseorang mampu bekerja atau melakukan aktivitas fisik secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Agar mencapai daya tahan yang baik, maka tubuh harus dilatih dengan latihan yang meliputi komponen latihan daya tahan.

KOP Bulutangkis UNJ merupakan Klub Olahraga Prestasi Bulutangkis yang mana terdiri dari mahasiswa/mahasiswi Universitas Negeri Jakarta dari berbagai macam fakultas, program studi, maupun berbagai daerah asal mahasiswa/mahasiswi tersebut tinggal.

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya mahasiswa (anggota) KOP Bulutangkis UNJ masih belum mengerti dan memahami tentang aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan daya tahan kardiorespirasi lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi merupakan masalah penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan penelitian yang mengkaji tentang hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- a. Belum adanya penelitian yang dilakukan terkait hubungan antara aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ

- b. Belum adanya data mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ
- c. Kurangnya pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ
- d. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ
- e. Belum diketahui seberapa besar hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak terjadi salah penafsiran. Maka peneliti hanya membatasi masalah mengenai hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti mengangkat permasalahan : apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP Bulutangkis UNJ di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian ini yang paling utama adalah dapat menjawab permasalahan yang disebutkan dalam perumusan masalah.

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

- a. Sebagai suatu usaha untuk memberikan informasi terkait hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada anggota KOP bulutangkis UNJ.
- b. Dapat menambah wawasan masyarakat tentang aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan daya tahan kardiorespirasi.
- c. Dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya tentang pengaruh faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi dengan metode penelitian yang berbeda.