

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Martono dkk., 2008). Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak manusia sedang tumbuh dan berkembang, serta aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sebagaimana kita ketahui kebugaran merupakan salah satu unsur yang sangat penting bagi tubuh remaja. Setiap remaja juga memiliki kebugaran dalam tubuh yang berbeda-beda. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Salah satunya kondisi kebugaran pada remaja pada fase remaja ini kebugaran sangat dibutuhkan karena pada masa inilah perkembangan dalam tubuh sedang dimulai dan banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh para remaja.

Sudarsono (2008) berpendapat kebugaran dibagi menjadi dua garis besar yaitu komponen yang terkait dengan kesehatan dan komponen yang terkait dengan keterampilan. Komponen kebugaran yang terkait dengan kesehatan secara umum adalah dibagi menjadi 1) kebugaran jantung paru, 2) kebugaran otot (kekuatan dan daya tahan otot), 3) fleksibilitas, dan 4) komposisi tubuh. Kebugaran jantung paru merupakan hal terpenting dalam tubuh kita karena kebugaran jantung paru dapat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang.

Tingkat kebugaran jasmani berhubungan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Semakin tinggi aktivitas semakin besar tingkat kebugarannya begitupun sebaliknya semakin rendah aktivitas semakin kecil tingkat kebugarannya. Menurut Giriwijoyo dan Dikdik (2013), Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Ada beberapa keuntungan apabila remaja mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik antara lain: meningkatkan kapasitas belajar remaja, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, menurunkan angka tidak masuk sekolah. Berkaitan dengan beberapa keuntungan tersebut maka kebugaran jasmani sangatlah diperlukan. Manfaat yang lebih jauh kedepan bagi anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik setelah dewasa nanti adalah mempunyai kinerja yang lebih baik, mempunyai kualitas kesehatan yang baik, akan lebih siap menghadapi segala tantangan hidup.

Namun sangat disayangkan pada kenyataannya kebugaran jasmani pada remaja rata-rata rendah. Beberapa faktor penyebabnya adalah karena pada sebagian remaja mereka terlalu fokus sekolah, kursus, les, dan mengejar prestasi. Akibatnya mereka sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga. Sedangkan sebagian remaja lainnya yang memiliki banyak waktu mereka hanya menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalas-malasan. Adapun hasil observasi yang dilakukan Nugroho (2014) didapatkan hasil kebugaran jasmani remaja berbeda-beda. Perbedaan itu dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor sosial antara mereka yang hidup di kota dan di desa jelas memiliki kebiasaan yang berbeda karena faktor teknologi yang semakin maju. Dampaknya adalah membuat mereka bermalas-malasan untuk gerak. Dengan adanya alat teknologi canggih menjadi kebutuhan pokok membuat pekerjaan menjadi praktis tanpa melakukan banyak gerak dan menurut dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa kebugaran remaja saat ini sangat kurang.

Dari gambaran perilaku remaja tersebut, diperlukan latihan fisik sebagai tindakan pencegahan agar tidak terjadi penurunan di masa yang akan datang atau setidaknya tetap pada kondisi kebugaran yang sama karena setelah masa remaja kondisi fisik ini akan menurun secara drastis apabila tidak dilakukan latihan. Dengan berolahraga dapat memberikan dampak yang positif yaitu mencegah berbagai macam penyakit yang mungkin timbul di masa tua seperti penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, kolesterol dan lain sebagainya. Remaja dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 60 menit sehari. Aktivitas fisik melalui latihan yaitu direncanakan, terstruktur,

berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.

Salah satu aktivitas fisik dan cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani adalah renang. Pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air (Aditia, 2018) yang bermanfaat baik secara fisik, kesehatan mental dan untuk meningkatkan kualitas hidup (Maria, 2014). Olahraga renang sangat mengandalkan kecepatan dan daya tahan sehingga komponen fisik harus diperhatikan dengan baik, seperti penguasaan keterampilan dasar renang misalnya penguasaan gerakan meluncur, kaki, lengan dan pernapasan (Ishak, 2018). Sedangkan Syam (2011) mengatakan renang adalah gerakan badan melintas, terapung, menyelam di air dengan menggunakan kaki dan tangan. Renang adalah olahraga yang paling menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak dan berkembang dengan mengkoordinasikan kekuatan setiap perenang.

Banyak manfaat yang dapat dirasakan jika renang dilakukan secara rutin, manfaat tersebut antara lain membentuk otot yang bagus, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, menambah tinggi badan, melatih pernapasan, membakar kalori lebih banyak, dan dapat menghilangkan stress (Tresnawati, 2010). Efek yang didapat jika remaja teratur melakukan renang adalah (1) pernapasan menjadi lebih kuat, (2) pikiran lebih tenang dan santai sehingga jarang mengalami stress, (3) berat badan seimbang karena berenang dapat membakar kalori, (4) otot-otot akan terbentuk lebih kuat karena pada saat berenang seluruh anggota badan ikut bergerak, (5) pertumbuhan tinggi badan lebih cepat (Chandra, 2013). Olahraga renang mempunyai empat gaya resmi untuk diperlombakan, keempat gaya tersebut adalah gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pada penelitian ini lebih fokus pada renang gaya bebas. Menurut Sartono (2015) teknik renang gaya bebas terdiri dari unsur-unsur seperti posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, pengambilan nafas dan koordinasi. Gaya kupu-kupu dan gaya bebas ini termasuk gaya yang sering digunakan dalam tehnik renang, renang merupakan jenis aktivitas olahraga aerobik yang juga dapat meningkatkan kebugaran pada tubuh.

Hasil penelitian Risky Rillo Pambudhi (2016) mengatakan frekuensi adalah waktu ulangan berapa kali latihan dikerjakan setiap sesi atau minggunya. Aktivitas fisik berenang termasuk kategori teratur atau menjadi kebiasaan ketika aktifitas fisik tersebut dilakukan minimal 3 kali seminggu. Terdapat perbedaan hasil kebugaran tubuh antara remaja yang rutin berenang dengan yang tidak rutin berenang. Seperti frekuensi berenang yang rutin 2 - 3 kali seminggu dan 4 - 5 kali seminggu memiliki efek positif tidak hanya pada kesehatan fisik dan fisiologis tetapi juga pada kondisi mental dan psikologis.

Dapat dikatakan, jika aktivitas fisik menurun, akan ada penurunan fungsi, yang kemudian menyebabkan penurunan keseluruhan tingkat kebugaran fisik. Olahraga teratur dan waktu partisipasi yang lama memiliki efek positif pada stabilitas psikologis, meredakan ketegangan, depresi, dan kemarahan (Deuk-Ja Oh & Bo-Ae Lee, 2015). Fakta lainnya adalah kegiatan olahraga yang teratur memiliki efek positif tidak hanya pada kesehatan fisik dan fisiologis tetapi juga pada kondisi mental dan psikologi. Jenis latihan atau olahraga yang disukai merupakan mediator penting dari hubungan antara intensitas latihan dan respon psikologi

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Risky Rillo Pambudhi (2016). Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan intensitas berenang para perenang di Manahan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian ini yaitu *point time approach* artinya setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara frekuensi berenang dengan nilai kapasitas paru-paru pada perenang di kolam renang Manahan Surakarta.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Muchamad Ishak (2018) penelitian ini bertujuan menganalisa mengenai seberapa besar pengaruh renang gaya dada terhadap daya tahan di SMK Taruna Mandiri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *expost facto*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh peserta yang mengikuti ekstrakurikuler renang SMK Taruna Mandiri yang berjumlah 32 orang. Untuk mengukur tingkat

efisiensi daya tahan siswa setelah melalui rangkaian proses pembelajaran renang gaya dada, yang ditujukan melalui pengukuran pengambilan oksigen maksimum (*maximum oxygen uptake*) maka peneliti menggunakan alat ukur tes lari multi tahap (*bleep test*). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa renang gaya dada memberikan pengaruh yang positif terhadap daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMK Taruna Mandiri.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Yohanis Padafani, dkk (2018), penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan jogging dan renang terhadap peningkatan volume oksigen maksimal (VO_2 max) pada pria remaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental untuk mengetahui efek suatu intervensi yang dilakukan terhadap obyek penelitian. Sampel terdiri dari 24 orang mahasiswa (remaja usia 17 - 25 tahun), dan dipilih berdasarkan teknik purposive sampling dengan menggunakan tabel assesment *Physical Activity Readiness Questionnaire (PARQ) test* yang tersedia. Adapun hasil penelitiannya adalah latihan jogging dan renang efektif dalam meningkatkan VO_2 max pada pria remaja. Namun latihan renang lebih baik dalam meningkatkan VO_2 max pada pria remaja.

Penelitian keempat dilakukan oleh Melinda Ramadyani (2016), tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh renang gaya bebas terhadap kebugaran remaja usia 12 - 15 tahun. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Desain penelitian yaitu *point time apporoach*, yaitu setiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja. Pengukuran kebugaran dilakukan dengan menggunakan *Bleep test* dengan jarak lari 20 meter bolak-balik sesuai dengan irama yang ada. Teknik analisis data menggunakan regresi, uji normalitas menggunakan uji rasio *likelihood similar*, uji varians menggunakan uji ANOVA, uji Hipotesa menggunakan uji *cross tab*. Hasil Penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh renang gaya bebas dengan kebugaran remaja usia 12-15 tahun setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *rasio cross tab* didapatkan *p-value* 0,000.

Maka dari itu didapatkan suatu kesimpulan akan perbedaan keempat penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yakni penulis

dalam penelitian ingin mengetahui hubungan frekuensi berenang terhadap tingkat kebugaran remaja siswa usia 12 - 16 tahun dengan menggunakan instrumen vo_2max yakni *cooper test*. Melalui *Cooper test* (lari 12 menit) akan didapatkan pengukuran daya tahan otot, jantung dan paru dengan kesanggupan tubuh melaksanakan aktivitas dalam waktu yang relatif lama. *Cooper test* dikembangkan oleh Dr. Keneth Cooper bersama militer AU Amerika Serikat pada tahun 1968. Tes ini dirancang untuk dapat dilakukan dengan mudah, murah dan massal. Pada dasarnya ia menghubungkan tes uji laboratorium dengan uji lapangan dan menyesuaikan hasilnya untuk membuat kategori (tingkatan) kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tinggi $vo_2 max$ seseorang maka tingkat kebugaran jasmaninya semakin baik.

Setelah membaca dan mengumpulkan informasi dari beberapa sumber di atas, peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Frekuensi Berenang Gaya Bebas Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Remaja Usia 13 -17 tahun.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, masalah-masalah yang dapat diidentifikasi sebagai bahan penelitian adalah sebagai berikut.

- 1) Remaja belum menyadari manfaat dari berenang sehingga remaja tidak teratur dalam berolahraga renang.
- 2) Remaja tidak teratur dalam berolahraga renang sehingga tingkat kebugaran remaja masih belum maksimal
- 3) Belum diketahuinya hubungan antara frekuensi berenang terhadap tingkat kebugaran pada remaja
- 4) Kebugaran jasmani remaja berbeda-beda. Perbedaan itu dipengaruhi beberapa faktor antara lain faktor sosial.
- 5) Aktifitas remaja masih cenderung kurang sehingga menyebabkan prestasi atau tingkat kebugaran kurang maksimal

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang masih sangat luas, maka masalah yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini. Apakah ada hubungan frekuensi berenang gaya bebas terhadap tingkat kebugaran pada remaja usia 13 - 17 tahun?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan frekuensi berenang gaya bebas terhadap tingkat kebugaran pada remaja usia 13 - 17 tahun.

E. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam penelitian fisioterapi dan cabang olahraga renang beserta atletnya. Adapun secara khusus hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1) Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai media informasi terutama kepada bidang fisioterapi olahraga dan fisioterapi lainnya dalam hal meningkatkan kebugaran daya tahan otot.

2) Praktisi

a) Bagi Fisioterapi

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai menambahnya wawasan bagi fisioterapi pada bidang olahraga dan fisioterapi lainnya untuk meningkatkan kebugaran daya tahan otot pada olahraga renang.

b) Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai intervensi untuk meningkatkan kebugaran daya tahan otot dari untuk menjalankan kegiatan sehari-harinya.

c) Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai menambahnya wawasan dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi dalam bidang olahraga dan dapat menambah ilmu kebugaran daya tahan otot.

d) Bagi Atlet

Diharapkan atlet mampu mengetahui hasil tes $VO_2 max$ dan tingkat kebugaran dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga atlet mempunyai kualitas awal sebagai modal sebelum berlatih di fase berikutnya. Dapat bermanfaat sebagai intervensi untuk meningkatkan kebugaran daya tahan otot pada atlet serta untuk meningkatkan prestasi dalam setiap kejuaraan.

e) Bagi Klub Renang

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk klub renang agar lebih maju dalam meningkatkan kualitas fisik para atletnya, meningkatkan prestasi para atletnya, yang menjadikan standar kualitasnya lebih bagus dari sebelumnya.

f) Bagi pelatih, manajer atau pembimbing

Dapat mengetahui status $VO_2 max$ dan tingkat kebugaran atlet renang yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul