

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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.

Kebugaran jasmani pada remaja rata – rata rendah. Hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus bekerja dan mengejar karir sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar berolahraga dan sebagian remaja lainnya yang memiliki banyak waktu mereka hanya menghabiskan waktu untuk bersenang – senang dan bermalas – malasan. Hal ini dibuktikan dengan data menurut WHO (2015), di negara-negara berpenghasilan tinggi terdapat 26% pria dan 35% wanita sedangkan di negara berpenghasilan rendah terdapat 12% pria dan 24% wanita yang kurang aktif secara fisik. Dari data di atas menunjukkan bahwa wanita tingkat aktivitasnya lebih rendah daripada pria. Sedangkan menurut Mukti (2014), di Indonesia tingkat kebugaran jasmani adalah 4,07 untuk kategori baik dan ini berarti lebih dari 95 % kondisi kebugaran masyarakat kurang baik atau bahkan sangat buruk.

Dari gambaran data diatas, diperlukan latihan 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. Menurut *Susan M Sawyer et al*, 2012 masa remaja merupakan salah satu fase kehidupan saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. 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.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani dibutuhkan peran seorang fisioterapi, menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.778 Tahun 2008 tentang pedoman pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan, fisioterapi adalah suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu dan atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan modalitas, mekanis, gerak, dan komunikasi. Fisioterapi berdasarkan tugasnya dapat berperan sebagai promotif dan preventif dengan tujuan meningkatkan dan mencegah timbulnya penyakit. Fisioterapi memberikan program latihan yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani salah satunya peningkatan kapasitas aerobik. Kapasitas aerobik adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kapasitas aerobik diukur dengan menghitung jumlah maksimum oksigen yang dipakai selama beraktivitas disebut dengan  $VO_2max$ . Ketika nilai  $VO_2max$  seseorang tinggi maka makin mampu mengatasi beban kerja yang diberikan atau dengan kata lain, kemampuan produktifitas orang tersebut semakin baik (Pujiastuti, 2003).

Metode pelatihan yang diberikan adalah latihan interval dimana suatu bentuk pelatihan yang diselingi oleh interval berupa masa istirahat (Suherman, 2008). Latihan interval ini merupakan penggabungan antara kerja aerobik dan anaerobik sehingga kedua energi tersebut dapat terpakai secara maksimal. Didalam latihan interval tersebut lebih berfokus kepada daya kerja jantung saat memompa darah sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebutuhan oksigen di dalam tubuh.

Berdasarkan kajian di atas peneliti ingin membandingkan antara 2 latihan interval. Mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik antara latihan interval jarak 60 meter atau latihan interval jarak 100 meter pada remaja putri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Menurut Depkes RI (2009), Remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Remaja dibagi menjadi 2 yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal dimulai dari umur 12 – 16 tahun sedangkan remaja akhir dimulai dari usia 17 – 25 tahun. Remaja putri kurang aktif dibandingkan remaja laki – laki dengan perbandingan 84% dan 78%. Sebenarnya masa remaja merupakan kesempatan yang sangat baik untuk memperoleh status kesehatan yang optimal namun sayang dikarenakan berbagai alasan mereka malas untuk berolahraga sehingga menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Hal ini akan berdampak kepada kerja sistem tubuh. Berbagai keluhan muncul setelah usia lanjut. Untuk mencegah hal tersebut diperlukan latihan salah satunya yang berhubungan dengan kapasitas aerobik berupa kerja jantung, paru dan pembuluh darah. Latihan diberikan pada remaja karena setelah masa remaja berkisar > 25 tahun daya tahan kardiorespirasi ini akan menurun. Penurunan terjadi karena paru – paru, jantung dan pembuluh darah menurun fungsinya. Kecuraman penurunan dapat dikurangi dengan melakukan olahraga secara teratur. Daya tahan kardiorespirasi adalah kesanggupan jantung dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam keadaan istirahat serta latihan untuk mengambil oksigen kemudian mendistribusikannya ke jaringan yang aktif untuk digunakan pada proses metabolisme tubuh (Permaesih, 2001).

Latihan yang diberikan merupakan latihan interval dengan memanfaatkan sistem aerobik dan anaerobik. Dengan diberikan latihan tersebut diharapkan keluhan – keluhan yang muncul pada usia lanjut nantinya dapat berkurang dan dapat dijadikan sebagai tindakan pencegahan di masa tua.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, maka perumusan masalah dalam skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan kapasitas aerobik pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan interval dengan jarak 60 meter pada remaja putri?
2. Apakah ada perbedaan kapasitas aerobik pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan interval dengan jarak 100 meter pada remaja putri?
3. Perbedaan yang lebih memberikan pengaruh terhadap kapasitas aerobik antara latihan interval dengan jarak 60 meter atau 100 meter pada remaja putri?

### **D. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui manakah yang lebih memberikan pengaruh terhadap kapasitas aerobik antara latihan interval dengan jarak 60 meter atau 100 meter pada remaja putri.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui hasil perbedaan kapasitas aerobik pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan interval dengan jarak 60 meter pada remaja putri?
- b. Mengetahui hasil perbedaan kapasitas aerobik pada saat sebelum dan sesudah diberikan latihan interval dengan jarak 100 meter pada remaja putri?

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat bagi institusi pendidikan

- a. Sebagai bahan kajian bagi peneliti selanjutnya.
- b. Memberikan sumbangan pemikiran dan studi perbandingan bagi pendidik dan mahasiswa.

- c. Dapat memperoleh konsep ilmiah tentang metode pelatihan interval dalam meningkatkan kapasitas aerobik.
2. Manfaat institusi pelayanan fisioterapi
  - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk membuka wawasan berfikir ilmiah dalam melihat permasalahan yang timbul.
  - b. Dari hasil penelitian ini dapat dipergunakan sebagai pedoman dalam memberikan latihan.
  - c. Dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi fisioterapis dalam menentukan program latihan yang berkaitan dengan peningkatan kapasitas aerobik.
3. Manfaat bagi peneliti
  - a. Peneliti dapat belajar dan mendalami prosedur penelitian serta menambah wawasan dengan melihat peningkatan kapasitas aerobik saat diberikan latihan.
  - b. Peneliti dapat mengetahui sejauh mana manfaat program latihan yang diberikan.
4. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat mendapat gambaran tentang peran latihan terhadap kesehatan dan pengaruhnya terhadap kebugaran serta dapat menentukan sendiri latihan yang tepat.