

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kemampuan pembuluh paru-paru jantung dan darah untuk memberikan jumlah oksigen yang cukup ke sel untuk memenuhi aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi antara lain genetik, umur, jenis kelamin, latihan fisik, komposisi tubuh, kadar hemoglobin, dan asupan makanan. Aktivitas fisik merupakan faktor yang berpengaruh pada daya tahan kardiorespirasi karena saat kita melakukan aktivitas fisik, kekuatan otot jantung dan paru-paru akan terlatih. Lemak tubuh yang berlebihan akan berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi karena akan menambah biaya energi latihan yang menyediakan gradient yang kurang efektif untuk mengusir panas yang dihasilkan selama metabolisme berkepanjangan saat latihan yang intens.^{1,2} Berdasarkan penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan senam terhadap hasil kebugaran jasmani.³

Perkembangan latihan fisik dewasa ini sudah sedemikian maju, hal ini dapat dilihat dari pusat kebugaran yang semakin ramai.³ Banyak sekali program latihan fisik yang ditawarkan, diantaranya adalah senam. Senam merupakan suatu gerakan atau kombinasi beberapa gerakan yang disusun secara sistematis untuk mencapai kondisi tubuh yang sehat, bugar, dan indah, serta untuk meningkatkan keterampilan dan kesiapan mental spiritual.⁴

Kebugaran jasmani dapat diukur dengan cara menghitung VO_2 max. VO_2 max merupakan cara terbaik untuk mengukur kemampuan daya tahan sistem kardiorespirasi. Konsumsi oksigen maksimal atau VO_2 max adalah kemampuan maksimal tubuh mengkonsumsi oksigen dalam sebuah metabolisme aerob.^{5,6} Terdapat banyak faktor yang dapat meningkatkan VO_2 max salah satunya dengan latihan fisik secara teratur. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa senam memiliki manfaat berupa menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta memperbaiki penampilan karena gerakan yang dibuat dapat menguatkan, mengencangkan, dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, punggung, lengan, dan kaki sehingga senam dapat digunakan sebagai alternatif yang tepat untuk memelihara berat badan dan pencegahan penyakit.^{3,7}

Senam terbukti meningkatkan pengeluaran kalori yang dapat membantu menurunkan berat badan sebesar 66,78%, persen lemak tubuh sebesar 86,42%, dan kadar kolesterol sebesar 27,67%. Penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolesterol darah disebabkan oleh meningkatnya aktivitas fisik para sampel dengan sumber energi yang dibutuhkan berasal dari pembakaran cadangan lemak tubuhnya. Dengan meningkatnya aktivitas fisik tersebut, menyebabkan terbakarnya cadangan lemak tubuh untuk memenuhi kebutuhan kalori tubuh pada saat latihan senam.⁸

Lemak berlebih dalam tubuh disimpan pada kompartemen seperti kompartemen intra-abdominal (viseral) dan jaringan yang sensitif terhadap insulin sehingga lemak tubuh dapat diukur menggunakan besar lingkaran pinggang untuk mendeteksi adanya obesitas sentral.⁹ Berdasarkan penelitian sebelumnya, senam

yang dilakukan selama delapan minggu, tiga kali/minggu dengan durasi 60 menit, menunjukkan efek yang signifikan terhadap perubahan komposisi tubuh dalam persentase lemak dan massa lemak.¹⁰ Senam bermanfaat untuk menghindari penumpukan lemak tubuh sehingga dapat mempertahankan berat badan ideal di samping itu bisa terhindar dari macam-macam gangguan penyakit.¹¹

Senam merupakan salah satu jenis latihan fisik yang sangat diminati, terutama oleh ibu-ibu dan remaja.³ Bagi seseorang yang bertujuan untuk menurunkan berat badan, senam aerobik merupakan pilihan yang ideal.¹² Selain menurunkan berat badan, senam digunakan sebagai sarana untuk memelihara kebugaran jasmani oleh para pelakunya. Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik, teratur, terarah dan tidak mudah sakit.^{3,11} Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani yang merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat. Dalam abad modern ini setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya.

Berdasarkan hal tersebut, pada penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti hubungan kebugaran jasmani dengan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam. Penelitian ini akan dilaksanakan di Helios Fitness Metro Indah Mall dan Fakultas Kedokteran Unisba.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara kelompok senam dan kelompok tidak senam
2. Apakah terdapat perbedaan lemak tubuh antara kelompok senam dan kelompok tidak senam
3. Apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh.

Tujuan Khusus

1. Mengukur apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani dan lemak tubuh antara kelompok senam dan kelompok tidak senam
2. Mengukur apakah terdapat perbedaan lemak tubuh antara kelompok senam dan kelompok tidak senam
3. Menganalisa apakah terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan lemak tubuh pada kelompok senam dan kelompok tidak senam.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk melakukan senam sebagai sarana meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan lemak tubuh.

