BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia ke-olahragaan denyut nadi sangat penting diketahui, karena denyut nadi/ denyut jantung menandakan kondisi kesehatan seseorang. *Denyut jantung normal* untuk setiap individu berbeda-beda tergantung pada kapan waktu mengukur detak jantung tersebut (saat istirahat atau setelah berolahraga). Variasi dalam detak jantung sesuai dengan jumlah oksigen yang diperlukan oleh tubuh saat itu.

Denyut jantung berhubungan dengan denyut nadi adalah tanda penting dalam bidang medis yang bermanfaat untuk merigevaluasi dengan cepat kesehatan atau mengetahui kebugaran seseorang secara umum.

Pada orang dewasa yang what, saat sedang istirahat maka denyut jantung yang normal adalah sekitar 60-100 denyut per menit. Jika didapatkan denyut jantung yang lebih rendah saat sedang istirahat, pada umumnya menunjukkan fungsi jantung yang lebih efisien dan lebih baik kebugaran kardiovaskularnya.

Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi jumlah denyut jantung seseorang, yaitu aktivitas f sik atau tingkat kebugaran seseorang, suhu udara disekitar, posisi tubuh (berbaring atau berdiri), tingkat emosi, ukuran tubuh serta obat yang sedang dikonsumsi.

Denyut yang terlalu tinggi atau rendah bisa menunjukkan adanya masalah kesehatan, terutama jika disertai gejala lain seperti pusing, sesak napas

atau sering pingsan. Konsultasikan ke dokter jika denyut Anda secara konsisten di atas 100 bpm/ *beats per minute,* (tachyeardia) atau di bawah 60 bpm (Bradycardia).

Denyut jantung seseorang dipengaruhi oleh usia dan aktivitasnya. Olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan jumlah denyut jantung, namun jika jumlahnya terlalu berlebihan atau di luar batas sehat dapat menimbulkan bahaya. Orang yang berolahraga secara berlebihan sehingga denyut jantungnya meningkat melebihi denyut jantung maksimal, bisa menyebabkan kematian. Karena itu kita harus tahu batas kemampuan maksimal denyut jantung kita saat
berolahraga.

Denyut jantung orang yang terlatih olahraga biasanya lebih rendah dari orang yang jarang berolahraga. Orang yang rajin berolahraga jika denyut nadinya rendah di bawah normal berarti derajat kesehatannya bagus, karena kerja jantungnya tidak berlebihan. Pemeriksaan denyut jantung atau denyut nadi dapat dilakukan dengan bantuan alat stetoskop.

Salah satu indikator kesehatan jantung adalah terjadinya peningkatan denyut nadi pada saat beristirahat. Waktu yang tepat untuk mengecek denyut nadi adalah saat kita bangun pagi dan sebelum melakukan aktivitas apapun. Pada saat itu kita masih relaks dan tubuh masih terbebas dari zat-zat pengganggu seperti nikotin dan kafein. Kita dapat mengecek sendiri dengan merasakan denyut nadi kita di bagian tubuh tertentu.

Denyut jantung seseorang juga dipengaruhi oleh usia dan aktivitasnya. Olahraga atau aktivitas fisik dapat meningkatkan jumlah denyut jantung,

namun jika jumlahnya terlalu berlebihan atau di luar batas sehat dapat menimbulkan bahaya. Untuk mendapatkan nilai denyut jantung normal dilakukan dengan cara mengurangi angka 220 dengan usia. Misal usianya 40 tahun, maka jumlah maksimalnya adalah 180 bpm.

Dalam melakukan olahraga dengan bersepeda statis hampir sarna dengan bersepeda, Cuma perbedaannya kalau dalam bersepeda membutuhkan keseimbangan sedangkan dalam bersepeda statis tidak membutuhkan keseimbangan. Keuntungan lainnya dalam melakukan bersepeda statis tidak membutuhkan tempat yang luas, peralatan olahraga ini telah banyak disediakan di sanggar fitness.

Carmichael dan Burke (1996:10) menyatakan bahwa "Jika bersepeda 8 mil dalam waktu kurang dari 30 menit hal itu akan sebandingkan dengan lari 1 mil dalam waktu kurang dari 8 menit dan renang 600 yard dalam waktu 15 menit". Dari pendapat di atas dapat diartikan bahwa apabila bersepeda selama 30 menit maka akan sebanding dengan lari kira-kira 2 mil.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti pada mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan (IKOR) stambuk 2009 mengenai keadaan/kondisi denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga pada bulan April 2012. Diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang besar (sangat bervariasi) mengenai kondisi denyut nadi sampel.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk lebih mendalami lagi mengenai aktivitas fisik/olahraga dan pengaruhnya terhadap respon nadi melalui penelitian yang berjudul "Pengaruh Bersepeda Statis Selama 30 Menit Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah yaitu : Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi respon nadi seseorang? Apakah faktor kondisi fisik memberikan pengaruh terhadap respon nadi seseorang? Apakah aktivitas fisik bersepeda memberikan pengaruh terhadap respon nadi seseorang? Apakah latihan Aktivitas fisik bersepeda memberikan pengaruh terhadap respon nadi seseorang? Faktor-faktor apa saja yang mendukung respon nadi seseorang?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi yang berbeda diperlukan pembatasan masalah. Adapun masalah yang akan diteliti adalah : "Pengaruh Bersepeda Statis Selama 30 Menit Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009". Dengan batasan masalah sebagai berikut :

1. Latihan Bersepeda Statis Selama 30 Menit Sebagai Variabel Bebas.
2. Respon Denyut Nadi Sebagai Variabel Terikat.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, yaitu : "Apakah Bersepeda Statis Selama 30 Menit berpengaruh Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009?"

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Bersepeda Statis Selama 30 Menit Terhadap Respon Nadi Pemulihan pada Mahasiswa IKOR Stambuk 2009.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk

1. Sebagai sumbangan dalam memecahkan masalah tentang pencapaian prestasi, khususnya bidang olahraga yang membutuhkan ketahanan fisik.
2. Sebagai masukan untuk guru olahraga dan pelatih bersepeda, khususnya bersepeda stabs.
3. Sebagai masukan untuk atlet-atlet bersepeda, khususnya bersepeda statis.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY