

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas olahraga merupakan pilihan banyak orang untuk tetap menjaga dan mempertahankan kebugaran dan kesehatan jasmani. Selain itu, tidak sedikit pula orang yang melakukan aktivitas olahraga untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga.

Terkait dengan aktifitas fisik, seharusnya setiap orang selalu menjaga kesehatan fisik dengan makan makanan bergizi dan melakukan aktifitas olahraga yang cukup. Hal ini akan mempengaruhi kesehatan, serta akan berpengaruh dengan kinerja tubuh seseorang yang bersangkutan. Kebugaran dan kesegaran jasmani dimaknai sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dengan minimnya penggunaan gerak fisik atau otot-otot tubuh menyebabkan terjadinya penurunan fungsi organ tubuh. Oleh karena itu kita harus banyak bergerak, karena gerakan anggota tubuh merupakan elemen yang penting dalam kegiatan manusia.

Aktifitas tubuh yang hendaknya dilakukan oleh manusia adalah berupa latihan-latihan olahraga, misalnya jogging, bersepeda, lari, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan lain-lain.

Latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan.

kemampuan *cardiovascular respiratori* yang berhubungan dengan jantung, paru-paru dan organ tubuh yang erat kaitannya dengan sistem transportasi oksigen.

Depdiknas (2003: 1) mengemukakan bahwa “kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari dalam waktu yang *relative* lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar”.

Syafruddin (2011 : 11) mengemukakan bahwa: “Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Banyak ahli kesehatan mengemukakan bahwa berolahraga secara teratur dan benar dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit, seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gangguan sistem pernafasan, kolesterol tinggi dan penyempitan pembuluh darah”.

Dari pemahaman ini dapat disimpulkan bahwa kondisi jasmani yang bugar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktifitasnya. Logikanya tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan. Hal ini sesuai dengan semboyan di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

Klub Jantung Sehat YAKES P2TEL Medan merupakan Klub yang di bentuk sebagai wadah untuk tetap menjaga kebugaran tubuh dan mempererat tali silaturahmi bagi para pensiunan Telkom. Klub ini terletak di jalan Timor. No. 10 Medan. Anggotanya adalah para pensiunan Telkom. Dalam

Klub tersebut ada beberapa senam yang diterapkan seperti Senam Jantung Sehat Seri 1-3, senam Diabetes, dan *Aerobic Low Impact*. Namun pada sekarang ini telah ada senam yang baru di terapkan di Klub Jantung Sehat Telkom yaitu Senam Bugar Lansia Indonesia (SBLI) dan Senam Kebugaran Jasmani 2012 (SKJ).

Dapat kita lihat pada saat ini banyak senam yang sering digunakan untuk menyehatkan dan menyegarkan badan seperti senam Jantung Sehat Seri 1-3, senam Diabetes, *Aerobic Low Impac*, dan lainnya. Tetapi senam Bugar Lansia Indonesia dan Senam kebugara jasmani 2012 dapat memacu tingkat semangat para orang tua (LANSIA) dikarenakan bentuk gerakan senam yang *low impact*, menggunakan gerakan yang sangat mudah di lakukan untuk para Lansia, dan musik yang terdapat dalam Senam Bugar Lansia menggunakan lagu yang santai dan senam kebugaran jasmani 2012 telah memiliki banyak ragam nama dan variasi bentuk latihan, Senam Kebugaran Jasmani 2012 juga menciptakan gerakan yang *high impact* dan *low impact*, dalam senam kebugaran jasmani 2012 bisa diterapkan gerakan senam kebugaran jasmani 2012 dengan versi *low impact* karena gerakannya dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani para lansia. Dalam tahap perkembangannya senam kebugaran jasmani banyak mengalami penyempurnaan gerakan yang bertujuan agar dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal mulai dari Senam Pagi, Senam Ayo Bersatu, Senam Ayo Bangkit, SKJ 84, SKJ 88 sampai dengan SKJ 2012.

Berdasarkan pemantauan dan hasil wawancara penulis pada pelatih Klub Jantung Sehat YAKES P2TEL Medan pada tanggal 11 April 2015, dimana para anggotanya adalah pensiunan pegawai Telkom. Latihan senam yang diadakan pada setiap hari Sabtu pagi mulai dari jam 06.30 WIB sampai dengan selesai adalah untuk menjaga kebugaran jasmani para anggota Klub tersebut agar tetap sehat dan mempererat tali silaturahmi.

Untuk menjaga kebugaran tubuh tersebut pada usia lanjut tidaklah sama seperti orang-orang pada umumnya, Hal ini disebabkan oleh faktor usia dan aktifitas fisik yang menurun sehingga terbatasnya aktifitas untuk berolahraga. Dan dari pengamatan peneliti melihat sebagian anggota Klub tersebut tidak mengikuti gerakan-gerakan senam yang diinstruksikan secara maksimal dan Setelah peneliti mewawancarai pelatih tersebut masalahnya yaitu salah satu alasan mengapa mereka tidak mengikuti latihan senam adalah karena merasa jenuh terhadap latihan senam dan merasa kebugaran jasmani tidak meningkat, bahkan sering para anggota senam tidak mengikuti senam yang sudah di ajarkan dikarenakan bentuk gerakan senam yang sering sekali mereka lakukan sehingga anggota merasa bosan. Sehubungan dengan kenyataan tersebut serta keinginan peneliti untuk memberikan dua bentuk latihan senam dengan membedakan manakah yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dan Senam Bugar Lansia Indonesia, maka perlu diadakannya suatu penelitian dengan mengangkat judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dengan Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada klub jantung sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
2. Bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani pada klub jantung sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
3. Bentuk latihan apa yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada klub jantung sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
4. Apakakah Ada Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Klub Jantung Sehat P2TELI Medan Tahun 2015?
5. Apakah Ada Pengaruh Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Kebugaran Jasmani Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
6. Manakah Lebih Berpengaruh Antara Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dengan Latihan Senam Bugar Lansia Indonesia Terhadap Kebugaran Jasmani Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya masalah yang timbul dari identifikasi di atas maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Senam Bugar Lansia Indonesia pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan 2015.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang ada yaitu :

1. Apakah latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
2. Apakah latihan Senam Bugar Lansia Indonesia memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015?
3. Latihan manakah yang memberikan hasil lebih baik antara latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan latihan Senam Bugar Lansia Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015?

#### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan Senam Bugar Lansia Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2015.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 dengan Senam Bugar Lansia Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani wanita pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan Tahun 2012.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diharapkan dari hasil apenelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi anggota dan pengurus Klub Jantung Sehat P2TEL Medan untuk melakukan latihan.
2. Sebagai bahan informasi bagi insan olahraga dan mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian selanjutnya.
3. Sebagai bahan masukan bagi pembinaan cabang olahraga senam terutama pada Klub Jantung Sehat P2TEL Medan