

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam aerobik banyak diminati oleh masyarakat sebagai alternatif kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, membentuk tubuh, menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kualitas hidup, dan lain sebagainya. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai gerak, berirama, teratur dan terarah serta pembawaannya yang menggembirakan arena didukung jenis musik yang riang. Hal ini sesuai yang diutarakan oleh Jane Fonda (1988), bahwa berolahraga dengan musik terasa lebih mudah dan menyenangkan, rasa sakit dan lelah seolah hilang dan terlupakan, sebab pada dasarnya setiap manusia memiliki jiwa seni dan musik.

Aerobik adalah sebuah cara yang terbaik untuk berlatih sebab senam aerobik dapat dilakukan secara seponatan atau dengan persiapan. Aman, efektif, menyenangkan, dan menawarkan berbagai macam bentuk tanpa menghiraukan tingkat pengalaman anda. Aerobik akan lebih menyenangkan jika anda menyisihkan sedikit waktu untuk bersiap-siap sebelum anda memulai (lynne 2002;6).

Senam aerobik merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis. Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam

mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Senam merupakan kegiatan fisik yang paling kaya struktur geraknya. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, senam dapat secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, non-lokomotor sampai ke manipulative (Agus Mahendra, 2000).

Senam aerobik adalah sebuah aktifitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Senam aerobik merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang. Senam aerobik mempunyai susunan latihan yang seimbang antara latihan upper body dan lower body. Untuk dapat menguasai gerakan yang seimbang diperlukan adanya berbagai keterampilan yang mendukung seperti kepekaan terhadap musik, kreatifitas gerak, kemampuan menggabungkan gerakan secara dinamis, dan harmonis serta beberapa pendukung materi yang lain. Dengan demikian senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggerakkan seluruh otot, terutama otot besar dengan gerakan yang terus – menerus (continuous), berirama, maju dan berkelanjutan. Gerakan dipilih yang mudah, menyenangkan dan bervariasi sehingga memungkinkan seseorang untuk melakukan secara teratur dalam kurun waktu yang lama (Tika Yonkuro 2006).

Gerakan senam aerobik bermacam-macam. Gerakan senam aerobik yang pertama kali diperkenalkan di Indonesia adalah gerakan dengan benturan-benturan keras dan gerakan yang energik yang dikategorikan dengan *high impact*. Pada gerakan, ini ada kalanya kedua kaki tidak berpijak, seperti gerakan melompat. Gerakan ini dimodifikasi oleh Sadoso tahun 1984, yaitu dengan salah

satu kaki selalu berada di lantai guna mengurangi benturan-benturan yang keras. Modifikasi ini disebut dengan *low impact* atau *soft impact* (aerobik benturan ringan). Modifikasi ketiga disebut *non impact*, tanpa menggunakan benturan. Gerakan badan hanya berkisar antara *Uitvaal* (memindahkan berat badan) dan *navere* (gerak ngeper) (Soekarno *et al.*, 1996).

Menurut *American College of Sport Medicine* (ACSM) intensitas latihan aerobik harus mencapai *target zone* sebesar 60-90% dari frekuensi denyut jantung maksimal atau *Maximal Heart Rate* (MHR). Berdasarkan MHR yang dicapai, intensitas latihan aerobik dapat dibagi menjadi: ringan (35-59% MHR), sedang (60-79% MHR), dan tinggi (80-89% MHR). Peningkatan intensitas latihan dapat dilakukan melalui penambahan beban latihan, yaitu dengan gerakan meloncat-loncat, atau dengan mempercepat frekuensi gerak (Pollock & Wilmore, 1990).

Latihan aerobik sebaiknya dilakukan dengan frekuensi 3-5 kali perminggu, dengan durasi latihan 20-30 menit setiap kali latihan (Wilmore & Costill, 1994). Giam & Teh (1993) mengatakan bahwa durasi latihan 15-30 menit sudah dinilai cukup, dengan syarat didahului 3-5 menit pemanasan dan diakhiri dengan 3-5 menit pendinginan, serta dilakukan secara terus-menerus.

Pada pesenam yang sedang melakukan latihan juga membutuhkan istirahat dalam rangka pemulihan kondisi fisik. Pada saat melakukan senam yang dilakukan berulang-ulang atau interval juga dibutuhkan istirahat masa pemulihan diantara pengulangan latihan, bahkan pada saat setelah selesai melakukan senam istirahat untuk pemulihan kondisi fisik untuk menurunkan denyut nadi secara berangsur-angsur kembali normal. Hal ini yang membuat peneliti untuk mengetahui

bagaimana pengaruh senam aerobik terhadap denyut nadi pemulihan pada anggota EFIC club Unimed. Berkaitan dengan respon nadi pemulihan bahwa dalam beban kerja fisik yang sama, orang yang sering melakukan latihan dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik cenderung akan lebih cepat pemulihannya dibandingkan dengan orang yang kurang sering melakukan latihan (Janssen 1993).

Salah satu parameter untuk mengukur masa pemulihan ialah dengan denyut nadi. Seseorang yang sering melakukan latihan akan mengalami denyut nadi awal lebih cepat kembali setelah latihan. Denyut nadi merupakan gambaran curah jantung permenit yang dipakai dalam proses sirkulasi darah dalam tubuh. Denyut nadi dipakai sebagai alat deteksi suatu aktifitas terhadap tubuh. Artinya berat dan ringanya seorang dalam melakukan latihan dapat ditunjukkan dengan perubahan yang terjadi pada denyut nadi. Kenyataan ini berlaku juga pada saat melakukan latihan olahraga. Perubahan yang terjadi pada respon denyut nadi pemulihan setelah selesai melakukan senam, menunjukkan bahwa peserta tersebut mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Apabila tingkat kebugaran jasmani baik akan ada peningkatan dalam kemampuan serta sirkulasi dan kerja jantung dan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan (Harsono 1988: 153).

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di EFIK Universitas Negeri Medan, ditemukan permasalahan, yakni banyak para peserta yang kurang beristirahat malam, kurangnya perhatian masukan gizi pada peserta kelompok senam aerobik, aktifitas sehari-hari yang berlebih diikuti dengan latihan senam

sore dari hal tersebut peneliti ingin meneliti cara kerja jantung terhadap senam aerobik.

Aktivitas fisik adalah penting dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup sehat, dan perlu didukung asupan gizi yang seimbang. Hembing (2006) menulis bahwa: untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar perlu ditunjang dengan kegiatan olahraga atau latihan fisik secara teratur dan terukur sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perlu diterapkan prinsip 3G yaitu: gizi cukup, gerak cukup dan gaya hidup yang baik. Seseorang yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari tanpa kelelahan yang berarti. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan takaran olahraga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan dan kondisi kesehatan. Ketidak seimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik, banyak dijumpai di kalangan tertentu. Misalnya di kalangan para eksekutif. Kesibukan kerja, cenderung memaksa para eksekutif tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur dan mengkonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan penjelasan ini penulis ingin mengetahui bagaimana Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Universitas Negeri Medan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut : apakah ada perubahan denyut nadi awal ketika melakukan istirahat setelah melakukan senam aerobik?, faktor apa saja yang mempengaruhi naik-turunnya denyut nadi?, berapa lama denyut nadi kembali

normal setelah melakukan senam aerobik?, apakah senam aerobik dapat meningkatkan endurance?.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang dikemukakan dan arena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, maka penelitian ini dibatasi pada masalah Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Club Universitas Negeri Medan.

D. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Ada Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Club Universitas Negeri Medan?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: untuk mengetahui “Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Denyut Nadi Pemulihan Pada Anggota Exercise (EFIK) Club Universitas Negeri Medan”.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menambah pengetahuan tentang pengaruh denyut nadi terhadap senam aerobik.
2. Untuk mengetahui pengaruh denyut nadi pemulihan pada senam aerobik.
3. Sebagai wacana untuk memperluas pengetahuan penelitian khususnya, dan mahasiswa IKOR umumnya.
4. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut.