

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

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

Perkembangan jaman semakin maju diikuti dengan perkembangan gadget yang sangat pesat, hal ini mempengaruhi gaya hidup kebanyakan orang. Komunikasi dan beberapa kegiatan bisa dilakukan dengan menggunakan gadget sehingga banyak kegiatan masyarakat sekarang yang hanya berdiam diri menatap gadget. Kurangnya aktivitas fisik membuat kebugaran masyarakat menurun. Berdasarkan survei SDI tahun 2009, 95% masyarakat Indonesia memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang-kurang dan kurang sekali, hanya 5% yang memiliki kategori baik dan baik sekali. Survei yang dilakukan Kemendiknas tahun 2010 : Kebugaran peserta didik (6-19 th) secara nasional mayoritas (94%) berada pada kategori : Sedang-kurang dan kurang sekali, hanya 6% saja berkategori baik dan baik sekali permasalahannya berada pada kekurangan gizi dan aktifitas fisik. Menurut *World Health Organisation (WHO)* dalam *Global Health Risk Mortality and Burden of Deases Attributable fot Selected Major Risk* menunjukkan bahwa kurang latihan fisik berada pada peringkat empat teratas penyebab kematian setelah hipertensi, diabetes dan merokok. Tingkat kebugaran sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Kebugaran bermanfaat dalam kesehatan karena dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot (Prativi, *et al.*, 2013).

Nabi Muhammad SAW memberi anjuran untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dalam hadist riwayat Umar bin Khatthab berikut :

عَلِّمُوا أَبْنَانَكُمْ السَّبَاحَةَ وَالرَّمَايَةَ وَرُكُوبَ الْخَيْلِ

*“Ajariilah anak-anak kalian berenang, memanah dan menunggang kuda.”*

(Al-Quradhawi, 2013)

Aktivitas fisik selain dijelaskan di hadist juga disampaikan dalam Al-Qur’an sebagai berikut :

قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ

*“(Nabi mereka) berkata, “Sesungguhnya Allah Subhanah wa Ta’ala telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.” (QS. al-Baqarah: 247). (DepAg, 2005)*

Allah SWT juga berfirman:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ (٢٦)

*“Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya.” (QS. al-Qashash: 26). (DepAg, 2005)*

Kekuatan fisik dan bugar merupakan hasil dari olahraga yang teratur. Olahraga ada berbagai jenis antara lain berupa latihan aerobik, latihan resisten atau ketahanan dan latihan fleksibilitas. Latihan tersebut dilakukan dengan

intensitas sedang 3 kali dalam satu minggu selama 60 menit (Prativi, *et al.*, 2013).

Olaharaga berupa senam aerobik sudah digemari oleh masyarakat Indonesia sejak tahun 1990. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga yang banyak digemari masyarakat. Olahraga aerobik dibedakan menjadi *low impact* dan *high impact*. *Low impact* adalah gerakan lambat sedangkan *high impact* adalah gerakan cepat. *High impact* memiliki pengaruh lebih besar terhadap kebugaran dibanding *low impact* (Alex, 2012). Latihan dengan *mix impact* menghasilkan pengaruh yang lebih baik dari latihan *low impact* dalam meningkatkan kebugaran pada perempuan (Rosidah, 2012).

Olahraga tidak hanya dilakukan dengan pola senam aerobik saja, banyak macam olahraga yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran antara lain pilates, yoga, berenang, zumba, *body language*, dll. Yoga merupakan olahraga yang akhir-akhir ini banyak dipilih untuk meningkatkan kebugaran, menghilangkan stres dan meningkatkan kualitas fisik. Lebih dari 50% populasi masyarakat dunia sudah mengembangkan dan melakukan yoga. Yoga bisa digunakan sebagai terapi dari 35 penyakit karena gerakan-gerakan dalam yoga mengandung nilai teraupetik. Gerakan yoga untuk beberapa penyakit tidak aman sehingga harus ada modifikasi gerakan tanpa mengurangi manfaat yoga (Agarwal, 2013).

Latihan yoga jangka pendek dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pada orang dengan usia dewasa muda (Tracy, 2013). Manfaat lain dari yoga adalah pikiran menjadi tenang sehingga tubuh mempertahankan

energi positif yang mengatasi kegelisahan di kehidupan sehari-hari. Jangka panjang dari yoga adalah membentuk postur tubuh menjadi luwes, memperbaiki keseimbangan dan kekuatan tubuh. Semua itu didapat dari efek gerakan yoga. Gerakan yoga dititikberatkan pada pengendalian dan kesadaran bukan pada gerakan yang menimbulkan peningkatan denyut jantung atau peningkatan ekskresi keringat seperti olahraga aerobik (Honore, 2005). Gerakan yoga merupakan salah satu perbedaan antara yoga dengan latihan aerobik, selain itu ada teknik pernapasan yang membuat yoga sangat berbeda dengan latihan aerobik (Lavani, 2012).

Berdasar survey pendahuluan di sanggar senam Bellina didapat tempat yang sesuai untuk penelitian. Sanggar senam Bellina berada di jl. C. Simanjuntak blok GK 5, Yogyakarta lokasi yang sangat strategis di tengah kota dengan jadwal latihan yang berkelanjutan selain itu juga anggota dari sanggar senam ini semua perempuan dan latihan yang diadakan di sanggar senam Bellina beragam seperti senam aerobik, yoga, pilates, zumba dll. Tempat yang cocok dan sesuai dengan judul penelitian tentang perempuan, yoga dan senam aerobik.

Berdasarkan latar belakang di atas penting diteliti tentang perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dengan senam aerobik di sanggar senam Bellina.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah :apakah ada perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dengan senam aerobik di sanggar senam Bellina?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan peserta yoga dengan senam aerobik di sanggar senam Bellina.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat untuk Masyarakat

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan masyarakat tentang aktivitas yoga dan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran.

### 2. Manfaat untuk Pendidikan/ Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bermanfaat untuk bahan referensi yang berhubungan dengan yoga dan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran.

### 3. Manfaat untuk Institusi

Penelitian ini bermanfaat untuk menjadi tambahan informasi bagi penelitian lain dengan variabel penelitian berkaitan dengan yoga dan senam aerobik terhadap tingkat kebugaran.

## E. Keaslian Penelitian

Beberapa artikel terkait penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan Brian L. Tracy dan Cady EF. Hart pada bulan Maret 2013 dengan judul *Bikram Yoga Training & Physical Fitness in Healty Young Adults*. Penelitian dilakukan selama 8 minggu dengan jumlah subyek sebanyak 32 orang dengan kriteria tidak pernah melakukan yoga sebelumnya, melakukan olahraga kurang dari 2 jam dan tidak ada riwayat pengobatan. Subyek penelitian dikelompokan secara acak 32 orang dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok yoga. Setiap sesi dilakukan selama 90 menit, 60 menit pertama melakukan gerakan berdiri dan keseimbangan dan 30 menit terakhir gerakan duduk. Kelompok kontrol melakukan *fitness* setelah melakukan yoga. Hasil dari penelitian menunjukkan kelompok yoga memiliki hasil yang lebih baik dari kelompok kontrol dilihat dari kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah pada subyek, perlakuan dan hubungan yang dilihat. Penelitian ini meneliti perbedaan tingkat kebugaran antara perempuan yang beraktivitas yoga dengan senam aerobik.
2. Penelitian dengan judul *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan High Impact Terhadap Kesegaran Jasmani* yang dibuat oleh M. Sukron Alex tahun 2012. Penelitian tersebut mengambil sampel dari sebuah sanggar dengan metode total *sampling* yaitu mengambil keseluruhan

peserta sanggar sebagai *sampling*. *Sampling* dibagi menjadi 2 kelompok yang mendapat perlakuan berbeda. Kelompok 1 mendapatkan perlakuan latihan *low impact* dan kelompok 2 mendapat latihan *high impact*. Diukur dengan menggunakan *Harvard Step Test*. Hasil dari *pre test* dan *post test* dalam penelitian tersebut menunjukkan perubahan yang signifikan dan didapatkan bahwa latihan dengan *high impact* lebih baik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian tersebut adalah dari metode perlakuan pada *sampling* karena pada penelitian ini tidak dibedakan antara *low* dan *high impact*.