

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Usaha-usaha di bidang kesehatan telah mengalami perkembangan. Tidak terbatas pada usaha kuratif saja, tetapi juga usaha promotif, preventif, dan rehabilitatif. Olahraga telah mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha pencegahan penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Samihardja, 1985).

Kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu : 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill* meliputi : a) Kecepatan atau *speed*, adalah kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan waktu yang sesingkat mungkin, b) Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan singkat dan dimulai dari satu gerakan, c) Daya ledak atau *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya, d) Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan syaraf gerak dalam suatu pola gerakan secara efisien dan efektif. Adanya koordinasi yang baik maka tugas akan dapat dilaksanakan dengan mudah dan efektif. e) Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan dalam keadaan statis atau dinamis. 2) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi : a) Daya tahan jantung atau *cardiovascular endurance*

adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem paru dan peredaran darah secara efisien dan efektif untuk menjalankan kerja. b) Kekuatan otot atau *muscular strenght* adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban pada suatu kontraksi maksimal. c) Keseimbangan tubuh atau *body composition* tergantung pada ratio perbandingan ketebalan lemak dalam tubuh dengan serabut-serabut otot serta tulang. d) Daya tahan otot atau *muscular endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. e) Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh secara maksimal (Gabbard, 1987).

Olahraga bertujuan untuk memperbaiki potensi fisik, mengurangi pemberian obat-obatan, memperbaiki emosi, mengurangi kekambuhan dan menurunkan resiko kematian sebelum waktunya (Harrison, 1994). Olahraga juga memegang peranan yang cukup penting pada orang sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Olahraga untuk orang normal dapat meningkatkan kebugaran dan ketahanan fisik yang optimal. Saat berolahraga terjadi kerjasama berbagai otot tubuh yang ditandai dengan perubahan kekuatan otot, kelenturan otot, kecepatan reaksi, ketangkasan, koordinasi gerakan dan daya tahan (*endurance*) sistem kardiorespirasi (Russel, 1998).

Olahraga sendiri dapat dibagi menjadi dua kelompok. Pertama adalah olahraga aerobik, yaitu olahraga yang menggunakan energi yang berasal dari pembakaran oksigen, dan membutuhkan oksigen tanpa menimbulkan hutang oksigen yang tidak terbayar. Contoh olahraga aerobik misalnya lari, jalan,

treadmill, bersepeda, renang. Kedua adalah olahraga anaerobik yaitu olahraga yang menggunakan energi dari pembakaran tanpa oksigen, dalam hal ini aktivitas yang terjadi menimbulkan hutang oksigen. Contoh dari olahraga anaerobik adalah lari cepat jarak pendek, angkat beban, dan bersepeda cepat (Sukmaningtyas dkk., 2004).

Pengukuran daya tahan kardiorespirasi untuk kapasitas aerobik dapat dilakukan dengan cara mengukur konsumsi oksigen maksimal (VO_2max) (Rodrigues *et al.*, 2006). Daya tahan kardiorespirasi dapat menggambarkan fungsi jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot yang terkait selama melakukan latihan. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting kebugaran jasmani karena berkaitan dengan kesehatan dan dapat dihubungkan dengan aktivitas fisik (Cooper, 1982).

Peningkatan kebugaran jasmani berhubungan dengan penurunan risiko penyakit kardiovaskuler (Al-Hazaa, 2002). Kebanyakan orang yang melakukan olahraga secara teratur dan terukur mempunyai pendapat bahwa salah satu alasan utama melakukan olahraga adalah menyebabkan perasaan lebih enak. Olahraga menyebabkan mereka dapat mencapai dan mempertahankan keadaan sehat dan bugar. Penyakit jantung koroner terjadi dua kali lebih sering pada orang-orang yang secara fisik tidak aktif jasmaninya. Penderita penyakit jantung koroner ini, mereka yang secara fisik tidak aktif cenderung lebih berat penyakitnya dan kemungkinan penyembuhan maupun kelangsungan hidupnya lebih kecil. Manfaat olahraga yang teratur dan terukur dapat membantu meningkatkan efisiensi jantung (Sumintarsih, 2006).

Penyakit jantung terjadi ketika pembuluh koroner yang menyuplai darah ke jantung mengalami penyempitan selama masa dewasa tengah. Beberapa penelitian menyatakan bahwa selain faktor usia, hal yang memiliki peran bahwa seseorang berkecenderungan menderita penyakit jantung ialah tipe kepribadian. Tahun 1950-an ahli jantung Friedman dan R. H. Rosenman menyatakan untuk pertama kali kepribadian tipe A sebagai faktor risiko yang potensial terhadap penyakit koroner. Sembilan tahun melakukan studi pada lelaki sehat berusia 35–39 tahun, Friedman dan Rosenman memperkirakan bahwa kepribadian tipe A memiliki dua kali lipat resiko penyakit jantung koroner dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki manifestasi dari tipe kepribadian A (contoh: tipe kepribadian B). Penelitian ini memberikan pengaruh yang sangat besar dalam perkembangan di bidang psikologi kesehatan, para psikolog melihat bagaimana status mental seseorang mempengaruhi kesehatan fisiknya (*Anonym, 2010*).

Berdasarkan uraian di atas, perlu diteliti perbedaan tingkat *endurance* pada pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B. Subyek yang dipilih pada penelitian ini adalah pria dewasa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berusia 20-25 tahun.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan hal-hal yang telah dikemukakan pada latar belakang, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu : Apakah terdapat perbedaan tingkat *endurance* antara pria bertipe kepribadian A dibandingkan pria bertipe kepribadian B?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji perbedaan tingkat *endurance* atau daya tahan kebugaran pria bertipe kepribadian A dan pria bertipe kepribadian B.

D. Manfaat Penelitian

1. Bisa menjadi dasar promotif dan preventif seseorang untuk mengatasi masalah kepribadiannya.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya. Adapun penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah:

1. Winter D. Berry (2006), meneliti tentang kebugaran jasmani dan stres. Sejumlah 61 wanita yang mengikuti kelas aerobik dan kelas anaerobik mengisi survei mengenai stres/ kecemasan untuk menentukan bahwa kebugaran jasmani memiliki pengaruh pada stres. Hasilnya tidak didapatkan pengaruh kebugaran jasmani pada stres.