

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terdiri dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani, jika salah satu unsur tidak terpenuhi maka akan memberikan dampak negatif pada kualitas hidup seseorang (Giriwijoyo, 2017). Unsur jasmani tidak terlepas dari kebugaran jasmani, dimana kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang (Oktriani, Ilyus & Lilis, 2019). Semakin tinggi nilai kebugaran jasmani seseorang maka orang tersebut akan dapat mempertahankan atau bahkan hidup dengan kualitas yang baik, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap orang berbeda-beda, hal ini bisa terjadi akibat perbedaan aktivitas fisik seseorang dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan kebugaran jasmani (Wijayanti, Yunowo & Pujiyanto 2014).

Selama kehidupan seseorang tidak akan terlepas dari kebugaran jasmani, maksudnya kebugaran jasmani akan menetap pada diri seseorang hingga akhir hayatnya, serta memiliki peranan yang besar terhadap tingkat kesehatan seseorang (Chen, Hui, Lang & Tao, 2016). Kebugaran jasmani akan lebih baik jika dibina dan dibentuk sedini mungkin dan harus selalu dipertahankan atau bahkan ditingkatkan hingga usia puncak nilai tertinggi kebugaran jasmani yaitu pada usia 20-30 tahun, hal ini perlu dilakukan karena memiliki dampak positif yaitu mengurangi resiko terkena penyakit degeneratif pada lanjut usia (Suamarsono, 2017). Kebugaran jasmani suatu bangsa dapat dijadikan tolak ukur yang menunjukkan taraf kesehatan bangsa tersebut (Arifin,

2018). Selain itu seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka akan menunjukkan tingkat produktifitas kerja yang tinggi (Bildhonny, 2015).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas sehari-hari dengan energi yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan (Mahardika, 2010). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011) mendefinisikan kebugaran jasmani adalah dimana kondisi tubuh seseorang dapat melakukan aktifitas sesuai dengan kemampuan secara fisiologis tanpa mengalami keletihan ataupun penyakit kurang gerak dan kebugaran juga erat hubungannya dengan asupan gizi yang dikonsumsi yang berkontribusi pada energi untuk beraktifitas.

Menurut Nurhasan (2005) terdapat dua kategori untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani diantaranya yang berhubungan dengan kesehatan atau *health –related fitness* dan yang berkaitan dengan keterampilan atau disebut *skill-related fitness*. Adapun yang termasuk dalam *health-related fitness* antara lain kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi Tubuh, dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan yang termasuk dalam *skill-related fitness* meliputi kecepatan (*speed*), daya (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kedua kategori tersebut sangat dipengaruhi oleh daya tahan. Daya tahan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam suatu periode waktu, daya tahan terbagi menjadi dua, yaitu daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot.

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa komponen, daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen utama kebugaran jasmani serta menjadi dasar komponen kebugaran jasmani lainnya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran kardiorespirasi maka dapat dilakukan dengan cara mengukur kualitas metabolisme aerobik dengan cara mengukur kapasitas konsumsi oksigen maksimal (Suamarsono, 2017). Nilai *VO₂ max* adalah nilai volume oksigen maksimal, yang merupakan gambaran dari kemampuan aerobik seseorang, nilai aerobik seseorang erat kaitannya dengan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan seseorang (Kusuma, 2015). Menurut Tanzilia, Liza & Shinta (2018) Olahraga dengan prinsip aerobik adalah olahraga yang membutuhkan banyak oksigen untuk metabolismenya, serta melibatkan banyak otot-otot besar dalam gerakannya, dengan ciri intensitas yang kecil tetapi dengan durasi yang panjang.

Menurut Ramadhan & April (2017) Seseorang yang rutin melakukan olahraga aerobik maka secara otomatis akan dapat mempertahankan serta dapat meningkatkan kategori kebugaran kardiorespirasinya. Selain itu orang yang rutin melakukan olahraga aerobik memiliki tingkat daya tahan tubuh terhadap penyakit yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak melakukan olahraga aerobik (Purwanto, 2011).

Daya tahan kardiorespirasi merupakan dasar dari kebugaran jasmani seseorang serta merupakan faktor sangat penting dalam sistem fisiologi manusia, dengan nilai *VO₂ max* yang tinggi maka dengan otomatis tubuh dapat melakukan aktivitas dan olahraga yang lebih optimal. Hal tersebut akan

berdampak pada kesehatan seseorang karena dengan semakin banyak seseorang melakukan aktifitas fisik maka tubuh akan semakin sehat dan bugar. Maka dari itu penting untuk melakukan pengukuran nilai $VO_2 max$ dengan melakukan pengukuran maka kita dapat mengetahui nilai $VO_2 max$, serta dapat melakukan jadwal latihan fisik yang sesuai untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan nilai $VO_2 max$ untuk tetap menjaga agar tubuh tetap bugar (Putra, 2017). Menurut Halim (2012) Setiap orang menginginkan memiliki kebugaran yang baik, maka mereka akan melakukan olahraga. Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal, sebaiknya dilakukan tes awal kebugaran jasmani, sehingga kemajuan kebugaran jasmani tersebut dapat diketahui dengan pasti dan akurat.

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa unsur diantaranya daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan dan kompensasi tubuh serta kekuatan otot. Menurut data *Non-communicable disease country profiles* 2011 aktivitas fisik rendah di Indonesia sebesar 31,9% pada laki-laki dan 27,9% pada perempuan dengan total 29,9% dari keseluruhan penduduk pada tahun 2010, dengan aktifitas fisik yang rendah akan sejalan lurus dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah (WHO, 2011). Tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lain termasuk penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker usus (Ogilvie, Lamb, Ferguson, & Ellaway, 2011). Data dari pusat pengembangan kualitas jasmani kementerian pendidikan nasional tahun 2010 terdapat mahasiswa dengan rentang usia 15- 24 tahun diperoleh hasil kebugaran jasmani dengan

kategori kurang (Depkes RI, 2011). Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting bagi seseorang dalam kehidupannya, karena kualitas hidup seseorang itu dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmaninya, dimana jika seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut dapat dikatakan sehat, karena kebugaran jasmani yang baik hanya akan didapatkan pada orang-orang yang melakukan perilaku hidup sehat seperti rajin olahraga dan selalu mengontrol makanannya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani maka kita perlu melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani (Fenanlampir & Faruq, 2015).

Resimen Mahasiswa atau yang bisa disingkat Menwa adalah mahasiswa aktif yang sedang menjalani pendidikan di universitas, Menwa merupakan unit kegiatan mahasiswa yang mengadopsi dasar-dasar militer dalam kehidupan berorganisasi, sebagian besar kegiatan Menwa berhubungan dengan fisik seperti lari maraton secara rutin, serta kegiatan lapangan lainnya. Bagi anggota Menwa sekaligus mahasiswa kebugaran jasmani memiliki dampak yang sangat besar, apabila anggota Menwa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka secara otomatis akan menunjang proses perkuliahan dan kegiatan di menwa, karena kegiatan-kegiatan di Menwa memerlukan banyak tenaga. Maka dari itu pentingnya anggota Menwa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Setiap orang menginginkan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka mereka harus melakukan pola hidup sehat salah satunya olahraga. Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani yang optimal, sebaiknya dilakukan tes awal

kebugaran jasmani, sehingga kemajuan kebugaran jasmani tersebut dapat diketahui dengan pasti dan akurat (Halim, 2012). Terdapat dua manfaat atau maksud mengapa kita mengukur tingkat kebugaran jasmani, yang pertama untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, sekaligus untuk merencanakan program latihan dan olahraga yang sesuai untuk mempertahankan atau meningkatkan kebugaran jasmani. Kedua untuk mengevaluasi keberhasilan atau kegagalan dalam program latihan sebelumnya namun untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik seseorang harus melakukan latihan yang teratur dan terukur (Ratno, 2016). Simon (2012) tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memberikan dampak positif pada seseorang yang akan mengurangi resiko terkena penyakit kurang gerak (*hypokinetik*), hipertensi, kolestrol, diabetes tipe 2 dan akan mengurangi penyakit turunan dari penyakit kardiovaskular lainnya, serta akan sangat membantu meningkatkan kesehatan kardiovaskuler, dan juga dapat mengendalikan faktor resiko penyakit lainnya, serta dapat meningkatkan kapasitas fungsional organ tubuh.

Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui dengan cara mengukur menggunakan instrumen sebagai acuan dalam mengevaluasi kekuatan dan kelemahan yang berguna dalam peningkatan kebugaran jasmani seseorang untuk membuat program latihan yang sesuai (Fenanlampir & Faruq, 2015). Salah satu instrumen yang dapat digunakan adalah *Multistage Fitness Test* dimana tes ini dapat mengukur nilai $VO_2 max$, nilai dari $VO_2 max$ merupakan gambaran dari kebugaran kardiorespirasi, dimana kebugaran kardiorespirasi menjadi dasar kebugaran jasmani seseorang. *Multistage fitness test* ini

dilakukan dilapangan datar dengan jarak 20 meter tiap titiknya, tes akan dihentikan apabila peserta sudah tidak sanggup melanjutkan tingkatan tes selanjutnya (Nugraheni, Marijo & Darmawati, 2017).

Weildsrie (2016) tingkat aktivitas fisik yang rendah pada mahasiswa juga berpengaruh pada rendahnya hasil penilaian kebugaran yang dilakukan. Tercatat 72% mahasiswa memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan hanya 28% mahasiswa yang kebugaran jasmaninya kategori cukup sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik yang ringan. Maka dari itu sebaiknya mahasiswa dituntut agar rutin melakukan olahraga yang akan berdampak pada tingginya nilai kebugaran jasmani.

Pentingnya seseorang menjaga kebugaran jasmani menurut pandangan islam berdasarkan hadis berikut:

Dari Abu Hurairah RA, beliau berkata, Rasulullah SAW bersabda, "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah Azza waJalla daripada Mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusanmu)" (HR.Muslim, 2664).

Dari hadits diatas, Rasulullah mengisyaratkan agar umatnya untuk selalu berusaha menjadi kuat dan bermanfaat. Proses menjadi kuat dalam sudut pandang kesehatan dapat dilihat melalui tingkat kebugaran yang dimiliki seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimanakah gambaran tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berupa usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok dan aktivitas fisik.
- b. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

- a. Sebagai rujukan kepada mahasiswa tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani dilihat dari *VO₂ max*.
- b. Mahasiswa diharap lebih peka terhadap tingkat kebugarannya yang berkaitan dengan aktifitas fisik yang dilakukan.
- c. Dapat merencanakan jenis kegiatan fisik yang sesuai dengan tingkat kebugaran jasmani.

2. Bagi Masyarakat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentu saja dapat memberikan informasi yang akurat tentang pentingnya kebugaran jasmani dan bagaimana cara mengukur tingkatan kebugaran jasmani.

E. Penelitian Terkait

Terdapat beberapa penelitian yang dijadikan perbandingan serta menjadi referensi yang sangat baik untuk melakukan penelitian ini, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Weildsrie, Ari & Lintang (2016) yang berjudul “Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro”. Penelitian ini menggunakan metode desain *crosssectional*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden paling banyak berusia 21 tahun (35%), dan paling banyak berada pada semester VIII (37%), didapatkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 72%, dan dari hasil grafik menunjukkan kecenderungan semakin meningkat aktifitas fisik maka kebugaran jasmani akan semakin baik atau *VO₂ max* akan semakin besar. Persamaan penelitian ini adalah ingin melihat tingkat kebugaran jasmani dengan pengukuran menggunakan *VO₂ max*.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ma’arif & Zakaria (2018) yang berjudul “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang” Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif, serta menggunakan

total sampling. Hasil penelitian ini berupa deskripsi data mahasiswa laki-laki laki penghitungan rata-rata sebesar 32,60, hasil nilai presentase kategori baik sekali (0%). kategori baik (3,08%) kategori cukup (61,54%) kategori jelek (27,69%) kategori jelek sekali (7,69%). Berdasarkan hasil presentase menunjukkan bahwa hasil mahasiswa laki – laki berada pada kategori cukup dengan nilai presentase sebesar 61,54 %. Sedangkan hasil mahasiswa perempuan penghitungan rata-rata sebesar 26,87, hasil nilai presentase kategori baik sekali (0%), kategori baik (0%), kategori cukup (31,25%), kategori jelek (18,75%), kategori jelek sekali (50%). Berdasarkan hasil test menunjukkan bahwa hasil *VO₂ max* yang dimiliki mahasiswa perempuan berada pada kategori jelek sekali dengan nilai presentase sebesar 50%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki- laki program studi pendidikan jasmani dan kesehatan STKIP PGRI jombang dengan nilai Persamaan penelitian adalah desain penelitian dan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani dengan pengukuran menggunakan *VO₂ max*, serta instrumen yang digunakan yaitu *Multistage Fitness Test*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Febrianta & Sriyanto (2019) yang berjudul “Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pemain UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun 2017”. Penelitian ini menggunakan metode desain *crosssectional*. Hasil penelitian ini didapatkan status tingkat kebugaran kardiorespirasi pemain sepakbola UKM Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang berada pada katagori istimewa sebanyak 0 orang (00,00%), kurang sebanyak 0 orang (00,00%), sedang sebanyak 8

orang (50,00%), Baik sebanyak 4 orang (25,00), sangat baik sebanyak 2 orang atau (12,50%), dan istimewa sebanyak 2 orang atau (12,50%).

Persamaan penelitian ini adalah desain penelitian dan variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani dengan pengukuran menggunakan *VO₂ max*, serta instrumen yang digunakan yaitu *Multistage Fitness Test*.

