

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di zaman serba modern ini, manusia dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang kompleks. Salah satunya adalah dimana manusia dituntut untuk bekerja maupun beraktivitas secara efektif dan efisien. Dengan adanya tuntutan tersebut, manusia membutuhkan alat-alat canggih untuk mempersingkat waktu. Di satu sisi, teknologi yang serba modern membuat kinerja manusia semakin optimal. Tetapi dilihat dari segi kesehatan sangatlah kurang menguntungkan. Hal ini karena aktivitas gerak fisik yang dilakukan sangatlah kurang, sehingga mengakibatkan derajat kesehatan ataupun kesegaran jasmani dari manusia semakin berkurang.

Kesehatan merupakan landasan/dasar kondisi fisik yang sangat diperlukan bagi keberhasilan melaksanakan pekerjaan. Oleh karena itu, perlu ada pembinaan dan pemeliharaan kesehatan sejak dini. Pembinaan kesehatan meliputi pembinaan kesehatan jasmani, kesehatan rohani, dan kesehatan sosial.¹ Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.²

Suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani adalah olahraga. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga secara teratur.²

Tiga komponennya yang penting adalah :

- 1) Daya tahan jantung-paru (kebugaran *kardio-vaskulo-respiratoir*)
- 2) Kelenturan dan Kekuatan (kebugaran *skeleto – muskular*)
- 3) Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran nutrisi).¹

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dapat ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan didasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar sejak dini. Latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang. Latihan fisik bagaimanapun bentuknya akan memberikan suatu perubahan sistem pada tubuh, termasuk sistem kardiovaskuler.³

Tekanan darah yang merupakan suatu tanda vital adalah daya yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh darah.⁴ Tekanan darah dapat dipengaruhi oleh latihan yang optimal terutama latihan yang berdasarkan pada kebutuhan oksigen, karena oksigen sebagai sumber energi dibawa dan diedarkan oleh darah.⁵

Salah satu bentuk latihan dapat dilakukan dengan latihan *step up* (naik turun bangku). Latihan naik turun bangku dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang, serta meningkatkan kontraksi otot dan perbaikan sistem peredaran darah.⁵

Di Semarang telah banyak berdiri sekolah sepak bola dengan program latihan yang berbeda-beda. Akan tetapi sekolah sepak bola ilmiah hanya terdapat satu sekolah di Semarang yang ditangani oleh KONI. Dalam hal ini peneliti ingin

melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *step up* (naik turun bangku) terhadap tekanan darah pada siswa sekolah sepak bola Tugu Muda Semarang usia 12-14 tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

- 1) Apakah ada perbedaan yang berarti antara hasil latihan *step up* (naik turun bangku) dan latihan teknik sepak bola selama 12 minggu terhadap penurunan tekanan darah pada siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang usia 12-14 tahun.
- 2) Manakah yang lebih baik antara bentuk latihan fisik sepak bola ditambah dengan latihan *step up* (naik turun bangku) dengan latihan fisik sepak bola saja selama 12 minggu terhadap penurunan tekanan darah pada siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang usia 12-14 tahun.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui latihan *step up* (naik turun bangku) secara teratur dalam waktu 12 minggu mempunyai pengaruh terhadap efisiensi sistem kardiovaskuler.

1.3.2.1 Tujuan Khusus

- 1 Mengetahui latihan *step up* (naik turun bangku) secara teratur dalam waktu 12 minggu mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah
- 2 Menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan naik turun bangku.
- 3 Menganalisis perbedaan tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat :

- 1 Menambah referensi mengenai efek latihan *step up* (naik turun bangku) terhadap penurunan tekanan darah dan menambah informasi untuk penelitian selanjutnya.
- 2 Menentukan berapa lama latihan yang efektif untuk dapat menyebabkan penurunan tekanan darah.
- 3 Menentukan apabila latihan *step up* (naik turun bangku) dapat menurunkan tekanan darah, maka latihan ini perlu mendapat porsi lebih besar dibanding latihan yang lain.