

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Di Era Globalisasi seperti saat ini, aktivitas berolahraga bukan menjadi hal diminati karena perkembangan ilmu teknologi yang begitu pesat mengakibatkan manusia mengalami perubahan pola hidup dan menjadikan ketergantungan terhadap perkembangan zaman. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu penyebab peralihan aktivitas dinamis menjadi statis yang penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sehingga kecenderungan akan kondisi fisik seseorang sudah tidak diperhatikan. Padahal, kondisi fisik seseorang memegang peranan penting dalam kebugaran jasmani suatu individu. (Alamsyah *dkk.*, 2017).

Kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani penting bagi seseorang karena berguna untuk kesanggupan finansial fisik seseorang dalam beradaptasi terhadap aktivitas itu sendiri. Oleh karena itu, ketika melakukan berbagai aktivitas maka aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh energi. Menurut Edo prasetio(2017), kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kesehatan (kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan) dan komponen keterampilan (koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan). Komponen-komponen kebugaran tersebut menjadi penentu kualitas hidup seseorang dalam menjalankan aktivitas. Semakin tinggi kemampuan fisik seseorang maka semakin tinggi produktivitas seseorang.

Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis, kekuatan didefinisikan sebagai kerja maksimal (*maximal force*) yang dihasilkan otot atau sekelompok otot. Kekuatan otot merupakan komponen terpenting dalam kebugaran jasmani seseorang terhadap perkembangan motorik sebagai prasyarat untuk pergerakan yang efektif seperti berjalan, mengangkat, mendorong, menarik beban dan kegiatan motorik lainnya. Maka dari itu perlunya peningkatan kebugaran jasmani yang optimal, khususnya kekuatan otot (Adhi dkk., 2017).

Latihan yang sesuai untuk meningkatkan kekuatan otot adalah latihan tahanan atau *resistance exercise*. Pemanfaatan metode latihan yang umum dilakukan dalam proses latihan adalah latihan beban dan latihan plyometrik (Meriyanto et al., 2016). Metode latihan beban yang membutuhkan alat dengan biaya cukup mahal dan terbatasnya ketersediaan daripada metode latihan pliometrik. Oleh karena itu peneliti memilih metode latihan pliometrik. Salah satu metode latihan pliometrik yang dapat diterapkan yaitu latihan *jump rope* atau bisa disebut lompat tali adalah gerakan melompat dengan memegang kedua ujung tali kemudian mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya berulang-ulang sehingga sampai memperoleh hasil yang diinginkan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kardiovaskular sekaligus mengembangkan koordinasi neuromuskular dengan pelatihan yang sesuai dan terprogram dengan baik (Sugiharto, 2014) (Shandi, 2018). Pelaksanaan latihan ini yang membutuhkan alat sederhana, praktis dan tidak membutuhkan ruangan khusus menjadi alasan utama untuk memilih latihan ini.

Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an memberikan kedudukan penting dalam hal kebugaran jasmani. Hal ini mencerminkan orang yang memiliki jasmani yang kuat dan sehat. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting bagi kehidupan manusia karena dengan kondisi sehat, manusia bisa beraktifitas dengan nyaman dan banyak baik beribadah ataupun berbuat kebaikan dengan memberi manfaat kepada sesama. Oleh karena itu perlu memerhatikan kondisi kebugaran jasmani

seseorang, akan tetapi terkadang manusia lalai dan lupa untuk bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan sehingga Nabi mengingatkan kita dengan sabdanya:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (نِعْمَتَانِ مَعْبُودُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْمَرَاغُ)⁷

Artinya: “Dari Ibnu ‘Abbās ra berkata bahwa Nabi SAW bersabda: ‘Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang’”. (H.R. Bukhārī)

Berdasarkan hadist di atas maka kesehatan seseorang perlu diperhatikan dengan baik karena kondisi kesehatan seseorang tentunya dia sendirilah yang bisa menjaganya. Hal itu dapat dipenuhi dengan latihan *jump rope* untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Tentunya selain doa, usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan menjadi hal yang perlu dilakukan seperti makan makanan yang sehat, halal dan thayyib, tidak berlebihan dan dibarengi dengan aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan.

Dimasa perkuliahan kedokteran seperti saat ini, mahasiswa cenderung mengalami penurunan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga karena mereka tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktivitas yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani. Mereka banyak menghabiskan aktivitas dengan proses belajar ataupun kegiatan keorganisasian dilingkungan perkuliahan. Kebugaran jasmani akan dapat diraih dan ditingkatkan melalui prinsip-prinsip latihan tertentu seperti proses latihan teratur, berkesinambungan, sistematis serta melalui tahapan yaitu dari tahap yang mudah mengarah tahap yang lebih sulit, dari yang sederhana menuju tahapan yang lebih kompleks (Fikri, 2017)(Supriadi, 2015). Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai pada mahasiswa FK Universitas Yarsi.

1.2 Rumusan Masalah

Kebugaran jasmani harus diperhatikan. Hal itu menunjukkan kualitas hidup manusia terhadap aktivitas sehari-harinya, khususnya kekuatan otot tungkai yang berguna untuk tercapainya pergerakan efektif secara optimal.

Salah satu latihan yang diduga dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah latihan *jump rope*. Oleh karena itu, Peneliti tertarik untuk mengangkat peran latihan *jump rope* dalam memperkuat kekuatan otot tungkai sehingga peneliti mengangkat judul “Pengaruh *Jump Rope* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai yang Diukur dengan *Leg Dynamometer* dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Adakah perbedaan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah *jump rope*?
2. Bagaimana pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai seseorang?
3. Bagaimana pandangan islam mengenai pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai seseorang?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai seseorang yang diukur dengan *leg dynamometer*.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui adanya perbedaan kekuatan otot tungkai sebelum dan sesudah *jump rope*
2. Mengetahui adanya pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai seseorang.
3. Mengetahui pandangan Islam mengenai pengaruh *jump rope* terhadap kekuatan otot tungkai seseorang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi Peneliti

1. Memenuhi salah satu persyaratan kelulusan sebagai dokter muslim Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

1. Mendapatkan pengetahuan mengenai pengaruh latihan *jump rope* terhadap *kekuatan otot tungkai* seseorang serta pengalaman dalam penelitian.

1.5.2 Manfaat bagi Institusi

Sebagai edukasi dan referensi mengenai latihan *jump rope* sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani yaitu khusus kekuatan otot tungkai dan tinjauannya menurut pandangan islam.

1.5.3 Manfaat bagi Masyarakat

1. Sebagai edukasi dan referensi tentang pentingnya olahraga dan pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani tubuh.
2. Sebagai upaya mendorong masyarakat agar lebih memperhatikan kebugaran jasmani.