

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok untuk dapat beraktivitas dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dapat dikatakan sehat secara dinamis dengan kebugaran jasmani yang baik. Kesehatan dinamis pun dapat menunjang performa fisik maupun psikis individu. Individu yang bugar cenderung memiliki pengaruh positif terhadap produktivitas, kinerja, maupun proses pembelajaran serta berperan dalam status kesehatan secara umum (Simon, 2016). Kebugaran jasmani sebagai bagian dari kesehatan holistik didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas harian yang membutuhkan energi, kualitas dan kapasitas tertentu, diasosiasikan dengan minimnya risiko kemunculan penyakit akibat aktivitas fisik rendah. Kekurangan aktivitas fisik dapat ditanggulangi dengan berolahraga. Berdasarkan sudut pandang ilmu faal, olahraga didefinisikan sebagai serangkaian gerak yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dengan teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Palar, 2015). Salah satu contoh olahraga sederhana yang mudah dilakukan adalah *jump rope* atau lompat tali.

Lompat tali atau *jump rope* adalah gerakan melompat yang dilakukan secara soliter dengan cara memegang kedua ujung tali lalu mengayunkannya melewati kepala dan kaki sambil melompatinya berulang-ulang hingga memperoleh hasil yang diinginkan (Shandi, 2015). Lompat tali tergolong dalam bentuk latihan aerobik. Olahraga aerobik didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dengan peningkatan beban aktivitas secara bertahap dan terus-menerus menggunakan energi yang berasal dari pembakaran oleh oksigen (Palar, 2015). Oksigen memegang peran penting dalam pembentukan energi secara umum, tak terkecuali pada latihan aerobik. Karena itu, salah satu cara untuk melihat tingkat kebugaran seseorang adalah dengan melihat nilai

breaking point atau batas ketahanan seseorang untuk menahan napas secara sadar. Kondisi ini terjadi akibat peningkatan kadar CO₂ hasil proses aerob yang tidak dapat dikeluarkan dari tubuh ketika menahan napas. Ketidakseimbangan kadar O₂ dan CO₂ inilah yang mendorong terjadinya *breaking point*. Nilai *breaking point* dapat diukur melalui durasi ketahanan menahan napas sejak inspirasi terakhir atau *breath holding time*.

Selama menahan napas (volunter) pertukaran antar oksigen dan karbondioksida dalam jaringan terus terjadi. Namun, karbondioksida tidak dapat dikeluarkan dari dalam tubuh, sementara suplai oksigen jaringan pun semakin menipis. Kondisi ini menyebabkan penurunan pO₂ arterial dan peningkatan pCO₂. Kedua faktor utama stimulasi respirasi ini akan semakin mendesak respons inspirasi hingga, pada titik tertentu, seseorang tidak dapat lagi menahan napas lebih lama. Latihan *jump rope* dinilai dapat meningkatkan kapasitas vital paru-paru dan memperpanjang durasi ketahanan menahan napas (Bagavad, 2015).

Dari sudut pandang Islam, Imam Asy-Syatib dalam kitabnya *Fi Ushul Al-ahkam* mengatakan bahwa kehadiran agama Islam bertujuan untuk menjaga iman, rohani, akal, jasmani, harta dan keturunan. Karena itu, kesehatan merupakan aspek penting untuk dapat terus menjaga nilai-nilai tersebut. Sebagai contoh sederhana, seorang umat dalam kondisi jasmani yang sehat tentu dapat melaksanakan ibadah dengan lebih khusyuk dibanding mereka dengan kondisi fisik yang terbatas. Bisa dikatakan bahwa kesehatan adalah modal utama seorang umat dalam beraktivitas. Islam adalah agama yang sangat memerhatikan hidup umatnya sejak terjaga hingga terlelap, tak terkecuali perihal kesehatan. Dengan kata lain, dari kacamata Islam, kesehatan merupakan penunjang bagi umat untuk menjaga hubungan kepada Allah SWT (*hablumminallah*) melalui ibadah dan hubungan antar sesama manusia (*hamblumminannas*).

Kesehatan merupakan suatu kondisi kesejahteraan baik dari segi jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial maupun ekonomi. Secara garis besar, kesehatan dapat dibagi menjadi dua aspek: kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani dapat diartikan sebagai

keseimbangan koordinasi antar organ tubuh manusia secara khusus atau makhluk hidup lainnya secara umum.

Kesehatan jasmani sebagai ciri umat Islam yang baik ditekankan dalam hadis berikut ini:

الْمُقْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُقْمِنِ الْضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya:

“Mukmin yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan di dalam segala kebaikan.” (HR. Muslim)

Hadir tersebut menunjukkan bahwa seorang mukmin dengan jasmani yang sehat lebih disukai Allah SWT. Salah satu cara untuk memelihara kesehatan jasmani dan memenuhi kehendak-Nya adalah dengan berolahraga.

1.2 Perumusan Masalah

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari termasuk menjalankan ibadah sebagai umat muslim. Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dan dipertahankan melalui olahraga. *Jump rope* atau lompat tali adalah salah satu olahraga yang termasuk ke dalam jenis olahraga aerobik. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menelaah pengaruh olahraga *jump rope* atau lompat tali yang dilakukan secara teratur terhadap peningkatan kebugaran jasmani berdasarkan perubahan nilai *breaking point*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana “Pengaruh Latihan *Jump Rope* Terhadap *Respiratory Breaking Point* dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Adakah perbedaan antara nilai *respiratory breaking point* sebelum dan sesudah latihan *jump rope*?
2. Adakah pengaruh *jump rope* terhadap nilai *breaking point* seseorang?
3. Bagaimana pandangan Islam terhadap *jump rope* dan nilai *respiratory breaking point* seseorang?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh *jump rope* terhadap nilai *respiratory breaking point*.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui adanya perbedaan nilai *breaking point* sebelum dan sesudah latihan *jump rope*.
2. Mengetahui adanya pengaruh *jump rope* terhadap *breaking point*.
3. Mengetahui pandangan Islam mengenai pengaruh *jump rope* terhadap nilai *respiratory breaking point*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi Peneliti

1. Memenuhi salah satu persyaratan kelulusan sebagai dokter muslim Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.
2. Mendapatkan pengetahuan mengenai pengaruh latihan *jump rope* terhadap nilai *respiratory breaking point* pada mahasiswa serta memiliki pengalaman dalam bidang penelitian.

1.5.2 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan edukasi dan referensi mengenai olahraga *jump rope* serta sebagai upaya peningkatan nilai *respiratory breaking point* dan tinjauannya dari sisi Islam.

1.5.3 Manfaat bagi Masyarakat

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumber informasi mengenai perubahan nilai *breaking point* pasca latihan *jump rope*.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan atau referensi untuk bahan penelitian selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi civitas universitas YARSI tentang pengaruh *jump rope* terhadap nilai *breaking point*.