

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1. Latar Belakang Masalah**

Sekitar 2 juta kematian di dunia di dokumentasikan setiap tahun karena kurangnya aktivitas fisik, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di negara berkembang, kelebihan berat badan/obesitas adalah permasalahan yang sering muncul. karena individu memilih gaya hidup yang lebih menetap dengan perubahan kebiasaan diet yang berkontribusi pada penurunan tingkat aktivitas fisik. Juga, kadar aktivitas fisik yang rendah berperan aktif dalam penambahan berat badan yang berlebihan pada orang dewasa (Shakeel *et al.*, 2021).

Saat ini pada abad ke 21, dimana teknologi sedang berkembang pesat, muncul satu dua hal masalah kesehatan pada masyarakat dengan munculnya gaya hidup sedentary pada anak-anak dan orang dewasa. Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS) Tahun 2013 menjelaskan bahwa proporsi data aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Sedangkan pada siswa sekolah pada Tahun 2005 menunjukkan kondisi kebugaran: kategori baik sekali sebesar 0%; kategori baik 5,66%; kategori sedang 37,66%; kategori kurang 45,97%; dan kategori kurang sekali 10,71% (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

*Cardiorespiratory fitness* atau sering disebut dengan kebugaran jasmani dipengaruhi dengan banyak faktor, salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sesuai dengan apa yang di sampaikan bahwa di antara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah tercapainya beberapa bagian kebugaran jasmani yang berpengaruh pada kemampuan remaja dalam melakukan aktivitas fisik dengan baik. (Febrianta *et al.*, 2015)

Pada masa anak-anak dan remaja adalah tahap kehidupan yang kritis ketika terjadi perubahan nyata dalam fungsi psikologis dan fisiologis. Ini juga merupakan tahap pembentukan berbagai pola perilaku dan pilihan gaya hidup, termasuk pilihan untuk aktif secara fisik atau sebaliknya. Ada berbagai macam efek positif langsung tidak langsung dari aktivitas fisik remaja pada kesehatan orang dewasa, dan dari

masa remaja hingga dewasa, yang mengusulkan kita harus mendorong sejak dini. Banyak penelitian mendukung fakta bahwa ada peningkatan kebugaran otot, kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, biomarker kesehatan, kesehatan metabolik dan kesehatan tulang di antara remaja yang secara teratur melakukan yang memadai (Activity *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan manusia. Orang yang aktif secara fisik cenderung hidup lebih lama, memiliki risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, depresi, dan beberapa jenis kanker yang lebih rendah, dan lebih cenderung mempertahankan berat badan yang sehat (Hemilton *et al.*, 2018).

*Cardiorespiratory fitness* adalah kombinasi dari berbagai karakteristik fisiologis yang dapat ditingkatkan melalui peningkatan kadar dari aktivitas fisik yang dilakukan. Ada lima elemen kunci kebugaran fisik; komposisi tubuh, atau kekuatan aerobic, seperti yang diperiksa oleh pengujian latihan maksimal dan submaksimal. Oksigen maksimal ( $O_2$ ) konsumsi ( $VO_2$ maks), yang dapat dicapai saat melakukan latihan submaksimal ke maksimal bergradasi ke kelelahan sukarela telah ditetapkan sebagai penanda *Cardiorespiratory fitness* terbaik oleh WHO. Selain parameter fisiologis lainnya, denyut jantung pasca latihan (HR) dikenal sebagai predictor kuat *Cardiorespiratory fitness*. Sistem referensi untuk HR pasca-latihan rata-rata setelah 3 minute step test biasanya dilakukan untuk memperkirakan *Cardiorespiratory fitness* melalui tes berbasis lapangan. (Christodoulos *et al.*, 2012)

Tingkat kebugaran jasmani juga berpengaruh penting terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Jackson *et al.*, 2019).

Daya tahan pada banyak kegiatan dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi darah dan sistem respirasi dalam mengantarkan oksigen otot. Maka sangat penting untuk memberikan perhatian mendalam terhadap sistem kardiovaskular (Windiar,2014;Listyanto, 2015).

Dengan permasalahan tersebut penulis merasa tertarik untuk mengambil judul “Hubungan antara *Cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa Sekolah sepak bola Metro Kukusan Depok usia 10-14 tahun”.

## **I.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa “Bagaimanakah hubungan antara *Cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola Metro Kukusan Depok usia 10-14 Tahun?”.

## **I.3. Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan antara *Cardiorespiratory fitness* dengan Aktivitas Fisik pada siswa Sekolah Sepak Bola Metro Kukusan Depok usia 10-14 Tahun.

### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *Cardiorespiratory fitness* pada siswa SSB Metro Kukusan Depok usia 10-14 tahun
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Aktivitas fisik pada siswa SSB Metro Kukusan Depok usia 10-14 tahun

## **I.4. Manfaat Penelitian**

### **I.4.1. Bagi Penulis**

Manfaat bagi penulis adalah untuk menambah wawasan, pengalaman dan kemampuan Analisa bagi penulis permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini.

### **I.4.2. Bagi Institusi**

Manfaat bagi Instansi adalah sebagai upaya dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan antara *Cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa SSB Metro Kukusan Depok usia 10-14 tahun.

#### **I.4.3. Bagi Masyarakat**

Manfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai hubungan *Cardiorespiratory fitness* dengan aktivitas fisik pada siswa SSB Metro Kukusan Depok.