

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Irawan, 2009).

Dalam kehidupan sehari-hari sering kita jumpai kebiasaan orang merokok, di tempat-tempat umum seperti pasar, supermarket, aktivitas harian di rumah, halte, stadion olahraga, tempat-tempat olahraga maupun di lingkungan sekitar kita. Merokok menjadi kebiasaan bagi orang dewasa maupun remaja dimasa kini. Meskipun mereka mengetahui efek dan dampak yang akan didapat akibat dari merokok tersebut. Bahkan merokok menjadi gaya hidup bagi olahragawan. Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Di mana-mana, mudah menemui orang merokok, lelaki-wanita, anak kecil-tua renta, kaya-miskin, tidak terkecuali. Betapa merokok merupakan suatu kehidupan. Dari segi kesehatan, tidak ada satu titik yang menyetujui atau melihat manfaat yang dikandungnya. Karena itu gaya hidup ini menarik sebagai suatu masalah kesehatan, minimal dianggap sebagai faktor risiko dari berbagai macam penyakit (Bustan, 2007).

Kebiasaan merokok mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang disekitarnya. Kebiasaan merokok yang melanda dunia telah menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Diperkirakan setiap tahunnya dua setengah juta orang meninggal akibat penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok bukan saja merugikan bagi perokok sendiri tapi juga bagi orang disekitarnya (Umam, 2013).

Di Indonesia rokok sudah masuk ke berbagai lapisan mulai dari usia remaja hingga usia dewasa. Hal ini diperkuat dengan hasil survey dari *Global Adult Tobacco Survey* (2012) pada tahun 2011 yang menyatakan bahwa persentase masyarakat yang merokok di Indonesia sebesar 59,88% dengan rincian perokok usia 15-24 tahun (10,82%), perokok usia 25-44 tahun (29,21%), perokok 45-64 tahun (16,06%) dan diatas 65 tahun (3,78%). Selain itu, Survey yang dilakukan oleh *Global Youth Tobacco Survey* (2015) pada tahun 2014 menyatakan bahwa 18,3% anak dengan usia 13-15 tahun sudah mempunyai kebiasaan merokok. Trend usia mulai merokok sendiri meningkat pada usia remaja. Bahkan, menurut Riskesdas tahun 2007, 2010, dan 2013 (dalam Infodatin, 2014) usia merokok pertama kali paling tinggi adalah pada kelompok umur 15-19 tahun. Perokok pada usia remaja banyak didominasi dari kalangan laki-laki.

Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (2017) pada tahun 2016 jumlah perokok laki-laki di usia 16-20 tahun sangat tinggi, yakni 76,1% bahkan jumlah perokok laki-laki di usia 21-26 tahun mencapai jumlah 90,6%.

Sedangkan dari kalangan perempuan jumlah perokok di usia 16-20 tahun sebanyak 11,3% dan jumlah perokok di usia 21-26 tahun sebanyak 18% (Zuhdi, 2015).

Kualitas kebugaran jasmani yang baik sangat perlu dimiliki oleh setiap pemain Bulutangkis dalam menghadapi sebuah pertandingan. Jika pemain memiliki kualitas fisik yang baik, maka pemain tersebut tidak akan mengalami kelelahan ketika menjalani latihan atau pertandingan. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi beberapa komponen dan salah satu komponen tersebut adalah VO_2Max . VO_2Max merupakan komponen terpenting dari kebugaran jasmani. Seseorang dengan kapasitas VO_2Max yang baik, memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Volume oksigen maksimal disingkat dengan VO_2Max , artinya VO_2Max menunjukkan volume maksimal yang dikonsumsi. Ditinjau dari kesehatan olahraga, VO_2Max merupakan indikator suatu kesegaran jasmani dan kapasitas fisik seseorang. VO_2Max merupakan jumlah rata-rata oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi oleh tubuh selama melakukan aktifitas fisik dan bernafas pada kerapatan oksigen normal sehingga semakin tinggi VO_2Max maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan dan adaptasi seseorang terhadap suatu aktifitas fisik. Rendahnya kadar VO_2Max menjadi salah satu sebab kegagalan akibat buruknya fisik dan ketahanan di lapangan yang menjadikan prestasi atlet terpuruk pada kompetisi. Hampir di setiap kekalahan, atlet selalu beranggapan bahwa tim mereka

kalah stamina dibandingkan dengan lawan-lawannya. Untuk itu diberikanlah latihan-latihan penunjang yang dapat meningkatkan serta melibatkan sistem kardiovaskuler dan kardiorespirasi yang baik. Dalam hal ini organ jantung dan paru mensuplai oksigen (O_2) keseluruh otot dan mengirimkan karbondioksida (CO_2) kembali ke paru, sehingga hal ini pula yang menentukan jumlah konsumsi oksigen maksimal atau VO_2Max (Sanjaya, 2015).

Tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui dengan beberapa test, salah satu diantaranya adalah *Balke test* (lari 15 menit). Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk mengetahui kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru. Bulutangkis merupakan olahraga ketahanan karena ditinjau dari karakteristik Bulutangkis yang memiliki waktu permainan yang lama, dan di tuntut memiliki fisik yang kuat, maka sangat membutuhkan kapasitas paru maksimal (VO_2Max). Disamping itu juga perlu asupan gizi yang baik guna menunjang kapasitas paru maksimal yang dimiliki atlet. Asupan gizi menentukan energi yang diperlukan tubuh dalam melakukan permainan Bulutangkis. Asupan gizi memiliki kategori yang dinamakan status gizi, keseimbangan antara aktivitas dan asupan gizi yang dikonsumsi dapat mempengaruhi tingkat status gizi pada atlet (Pratama, 2018).

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara terdapat 10 klub Persatuan Bulutangkis (PB) yang ada di Kota Gorontalo. Dari total Persatuan Bulutangkis yang ada, peneliti melakukan penelitian di PB Al-Fath dimana diketahui jumlah atlet yang ada berjumlah 40 orang. PB Al-Fath memiliki 30 Atlet usia dini dan 40 atlet dewasa. Survei awal yang dilakukan peneliti, terdapat 30 atlet yang mengkonsumsi rokok setelah dilakukan penyeleksian dari total

jumlah atlet Bulutangkis yang ada di PB Al-Fath. Dari 30 atlet yang merokok, ada 7 atlet yang di observasi dan wawancara pada saat pengambilan data awal mengenai rokok dengan rentang umur 23-27 tahun. 7 atlet tersebut setiap harinya bisa menghisap 10-15 batang dalam sehari. Itu mereka lakukan sudah dari semenjak mereka menimba ilmu di sekolah menengah atas. Akibat dari kebiasaan merokok itu, porsi latihan dan setiap pertandingan yang mereka ikuti terlihat dari stamina dan fisik mereka menurun, ataupun mereka sudah tidak sanggup menuntaskan semua porsi latihan mereka. Dan akhirnya berujung pada hasil atau prestasi yang di raih. Ada 1 atlet dengan umur 26 tahun yang dulunya fisik dan staminanya sangat bagus, bahkan mampu meraih hasil yang memuaskan di setiap pertandingan, tapi semenjak atlet tersebut sudah terbiasa mengkonsumsi rokok maka stamina dan fisik serta prestasinya menurun drastis.

Adanya pengetahuan tentang bahaya merokok sangat dibutuhkan, Karena efek yang ditimbulkan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani atlet, dan dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, tidak hanya penguasaan teknik dasar permainan yang utama, tetapi kesegaran jasmani sangat bermanfaat untuk menunjang kerja kapasitas fisik atlet yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasi. Olahraga Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang aktivitasnya cukup tinggi serta menuntut banyak ketahanan fisik, kecepatan, dan pengeluaran energi yang terus menerus. Untuk mendukung kegiatan tersebut, sangat diperlukan kondisi kesegaran jasmani yang cukup baik. Melihat efek yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok dan juga mengingat pentingnya kesegaran jasmani. Berdasarkan penelitian tersebut, peneliti tertarik

untuk melakukan penelitian yaitu “Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Kebugaran Jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis PB Al-Fath Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan 7 Atlet yang di observasi awal, akibat dari kebiasaan merokok itu, porsi latihan dan setiap pertandingan yang mereka ikuti terlihat dari stamina dan fisik mereka menurun, ataupun mereka sudah tidak sanggup menuntaskan semua porsi latihan mereka.
2. Ada 1 atlet yang dulunya fisik dan staminanya sangat bagus, bahkan mampu meraih hasil yang memuaskan di setiap pertandingan, tapi semenjak atlet tersebut sudah terbiasa mengkonsumsi rokok maka prestasinya menurun atau sudah tidak bisa meraih hasil yang maksimal.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis PB Al-Fath Kota Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis PB Al-Fath Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui kebiasaan merokok atlet Bulutangkis PB Al-Fath
2. Untuk mengetahui VO_2Max pada atlet Bulutangkis PB Al-Fath dengan menggunakan *Test Balke*

3. Untuk menganalisis hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis PB Al-Fath

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Manfaat penelitian yakni dapat menambah wawasan pembaca terkait hubungan kebiasaan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet, juga sebagai sumbangan pemikiran dan bahan masukan bagi pengurus PB Al-Fath.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi pembaca

Dapat memberikan informasi kepada Pembaca terutama kepada Mahasiswa terkait dengan hubungan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis.

2. Bagi pengurus PB Al-Fath

Hasil penelitian ini dapat di jadikan masukan kepada pihak Pengurus PB Al-Fath mengenai hubungan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis.

3. Bagi peneliti

Dapat memperkaya khazanah penelitian tentang hubungan merokok terhadap kebugaran jasmani (VO_2Max) pada atlet Bulutangkis.