**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

 Olahraga sangat dekat dengan kehidupan manusia kapan dan dimana saja dia berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi dan menempati kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Secara umum definisi olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga.

 Dalam kehidupan modern seperti sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Olahraga juga merupakan proses sistematik yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi – potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memproleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yangdilakukan dan dikelola secara profesinal dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang – cabang olahraga tertentu.

 Seseorang yang bergelut dalam salah satu cabang olahraga prestasi disebut atlet. Atlet adalah subjek/seseorang yang berprofesi atau menekuni suatu cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah bulutangkis.Olahraga bulutangkis di Indonesia telah menempatkan diri sebagai olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat karena prestasi yang dicapai dan mampu bersaing dengan negara lain di dunia.

 Permainan bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan kemampuan fisik, kemampuan teknik dan mental bertanding yang baik. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dimainkan oleh satu orang melawan satu orang atau dua orang melawan dua orang dengan menggunakan raket sebagai pemukul dan *shuttle* sebagai obyek pukul. Permainan ini bertujuan untuk menjatuhkan *shuttle* di daerah permainan lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul dan menjatuhkannya di daerah permainan sendiri. Untuk memperoleh poin dalam permainan bulutangkis tidak dapat dipisahkan dengan kemampuan pemain dalam penguasaan teknik dan kemampuan fisik serta latihan yang baik. Saat latihan maupun dalam pertandingan kemampuan fisik yang baik merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat penting dalam mencapai prestasi. Kemampuan fisik yang diperlukan seperti, kecepatan, kekuatan dan daya tahan.

 Daya tahan dalam dunia olahraga merupakan kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Salah satu daya tahan yang dibutuhkan dalam permainan ini adalah daya tahan cardiovaskuler. Daya tahan cardiovaskuler merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang lama.Saat ini olahraga tidak hanya di pertandingkan untuk kaum laki-laki tetapi juga untuk kaum wanita.

 Keterlibatan wanita dalam olahraga bukan hanya sebagai penonton yang memberikan dukungan dari luar tetapi wanita telah terlibat langsung sebagai pelaku dalam olahraga itu sendiri. Tingkat partisipasi wanita dalam kegiatan olahraga prestasi menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Walaupun tentunya ada perbedaan antara pria dan wanita dan salah satunya adalah perbedaan biologis. Meskipun secara biologis wanita tidak dapat melepaskan kodratnya sebagai wanita yang mengalami menstruasi, hamil, dan menyusui. Salah satu faktor yang bisa menghambat aktivitas wanita adalah haid atau menstruasi. Haid atau menstruasi atau datang bulan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan.

 Menurut Anugoro dan Wulandari (2008:10) haid sebenarnya adalah pengeluaran darah dan sel-sel tubuh dari vagina yang berasal dari dinding rahim perempuan secara periodik. Bagi wanita normal, siklus ini akan dialami setiap bulan. Perubahan biologis ini sering disebut sebagaisiklus menstruasi dan reproduksi.Menstruasi dimulai saat pubertas dan menandai kemampuan seseorang wanita untuk mengalami kehamilan. Haid biasanya diawali pada usia remaja, 9 – 12 tahun. Ada sebagian kecil yang mengalami lebih lambat dari itu, 13 – 15 tahun meski sangat jarang terjadi. Cepat atau lambatnya usia untuk mulai haid sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya kesehatan pribadi perempuan yang bersangkutan, nutrisi, berat badan, dan kondisi psikologis serta emosionalnya(Anugoro dan Wulandari 2008:10).

 Berdasarkan pandangan fisiologis maupun psikologis, menstruasi yang dialami seringkali mempengaruhi kapasitas fisik baik untuk kegiatan sehari – hari maupun pada saat latihan maupun saat mengikuti petandingan olahraga. Apalagi pada saat menstruasi wanita mengalami gangguan berupa rasa nyeri perut bagian bawah, mual, sakit kepala sampai ganguan *mood* dan emosi.Gejala – gejala menstruasi tersebut sangat mengganggu aktivitas wanita terutama dalam berolahraga yang cukup menguras energi yang ada dalam tubuh, karena sulit sekali bagi wanita yang sedang mengalami menstruasi untuk menjalani aktivitas secara normal dengan berbagai gejala yang dialami, terutama pada saat sedang menjalani program pelatihan daya tahan. Sebelum mengalami menstruasi beberapa wanita juga mengalami *pre menstrual syndrome* (PMS ). *Pre menstrual syindrome* menimbulkan gejala yang berbeda – beda pada setiap wanita tergantung dari kesehatan dan kondisinya. Gejala – gejala yang sering dialami pada saat terjadi *pre menstrualsyndrome* ( PMS ) adalah sakit punggung, perut kembung, payudara terasa penuh dan nyeri, perubahan nafsu makan (dapat bertambah ataupun tidak mau makan sama sekali), sakit kepala, pingsan, daerah panggul terasa sakit dan tertekan, kulit pada wajah dan leher menjadi bengkak dan terasa memerah, sulit tidur, tidak bertenaga, mual maupun muntah, serta kelelahan yang luar biasa, dan munculnya jerawat. Selain itu *pre menstrual syndrome* ( PMS ) juga disertai perubahan emosional seperti mudah marah, cemas, mudah tersinggung, depresi, stress,sulit berkonsentrasi, dan bisa menjadi pelupa.

 Banyak wanita yang mengeluh pada saat mengalami PMS dan saat mengalami menstruasi karena gejala atau gangguan yang dialami tersebut bisa membuat daya tahan seseorang menurun. Karena memang ada hubungan antara penurunan daya tahan tubuh dengan menstruasi (Dwiana Ocviyanti). Menurunnya daya tahan dikarenakan pada saat menstruasi wanita kehilangan zat besi yang cukup banyak bersamaan dengan darah yang keluar. Volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25 – 30 cc perbulan. Jumlah ini mencerminkan kehilangan zat besi sebanyak 12,2 – 15 mg perbulan atau 0,4 – 0,5 mg perhari selama 28 hari. Karena kehilangan banyak zat besi maka produksi sel darah merah dalam tubuh juga menurun karena zat besi yang berperan penting dalam proses tersebut dan jika produksi sel darah merah sedikit maka hemoglobin juga akan menurun sehingga kemampuan mengikat oksigen juga sedikit dan inilah yang mempengaruhi daya tahan cardiovaskuler sehingga akan mudah mengalami kelelahan.

 Keluhan ini lebih sering ditemukan pada usia 20 – 40 tahun. Gangguan yang dialami disebabkan karena adanya kontraksi otot – otot halus rahim, yang dikendalikan oleh interaksi hormon yang dikeluarkan oleh hipotalamus, kelenjar di bawah otak depan, dan indung telur (*ovarium* ). Keluhan ini tidak hanya dirasakan oleh wanita non atlet tetapi juga dirasakan oleh para atlet putri. Begitu juga dengan atlet putri “PB YANTI JAYA MAKASAR” .

 PB Yanti Jaya Makasar diketuai oleh H. Aziz Pase. PB ini melatih atlet – atlet mulai dari usia dini. Di klub ini dilatih atlet –atlet muda dengan tujuan untuk mendapatkan prestasi yang maksimal baik itu tingkat regional, nasional bahkan internasional. Pembinaan atlet di PB Yanti Jaya Makasar dilakukan dengan sistematis dan terprogram. Atlet yang bergabung di klub ini melakukan latihan selama 5 kali perminggu. Tetapi atlet putri di PB ini kadang tidak dapat mengikuti laihan ataupun pertandingan dengan maksimal akibat adanya gejala *pre menstrualsyndrome*. Gejala ini mempengaruhi performa atlet karena berpengaruh terhadap daya tahan. Daya tahan atlet sebelum dan sesudah fase menstruasi jelas berbeda. Hal ini disebabkan karena atlet mengalami *syndrome* pra menstruasi yang cukup mengganggu aktivitas, sedangkan setelah atlet mengalami menstruasi pola hidup dan aktivitas kembali normal.

 Dengan melihat permasalahan dan teori yang mendukung diatas maka dari itu peneliti tertarik untuk melalukakan sebuah penelitian yang berjudul **“**PERBANDINGAN DAYA TAHAN CARDIOVASKULER ATLET PUTRI PB YANTI JAYA MAKASSAR SEBELUM DAN SESUDAH MENSTRUASI”

* 1. **Rumusan Masalah**

 Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut : apakah ada perbedaan daya tahan cardiovaskuler atlet putriPBYanti Jaya Makasar sebelum dan sesudah menstuasi?

* 1. **Tujuan Penelitian**

 Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan daya tahan cardiovaskuler atlet putri PBYanti Jaya Makasar sebelum dan sesudah menstruasi.

* 1. **Manfaat Penelitian**

 Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbagan positif dan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang perbandingan daya tahan cardiovaskuleratlet putri PBYanti Jaya Makasarsebelum dan sesudah menstruasi.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dilanjutkan guna memperoleh informasi lebih luas dan lengkap baik terhadap hal yangsama maupun yang relevan.