

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 1 menyebutkan bahwa keolahragaan nasional adalah keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan olahraga. Adapun Tujuan dari keolahragaan nasional menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 Pasal 4 yang berbunyi “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas sehari-hari. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian meningkat. Kebugaran jasmani harus mutlak dimiliki oleh setiap individu sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Sehingga hasil yang di capai sesuai dengan yang

diharapkan. Terutama bagi kalangan pemuda seperti anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medanagar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik untuk memacu semangat dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab di dalam maupun di luar kampus.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya (Hairy, 1989:9, dalam Suharjana, 2012). komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan; (1) daya tahan paru jantung, (2) kekuatan otot, (3) daya tahan otot, (4) kelenturan (Febrianta, 2015).

$VO_2$  max merupakan nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologik dan pengantaran oksigen otot dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai  $VO_2$  max lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dibanding mereka yang tidak dalam kondisi baik.  $VO_2$  max adalah kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan /aktivitas jasmani (Sukadiyanto & Muluk, 2011: 83). Selanjutnya Pate (1993: 255) dalam Sugiyanto (2017) menyatakan “ $VO_2$  max adalah kecepatan terbesar oksigen dan merupakan ukuran mutlak kecepatan terbesar dimana seseorang dapat menyediakan energi ATP dengan metabolisme aerobik”.

Banyak cara atau bentuk latihan olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan  $VO_2$  max seseorang, seperti *jogging*, renang, lari interval, lari

ditempat, naik turun tangga/bangku, lari lintas alam, *cross country* dan lain-lain. Menurut Harsono (1988 : 155) bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru adalah lari jarak jauh, renang jarak jauh, *cross-country* atau lari lintas alam, fartlek, latihan interval. Kemudian menurut Fadli (2018) olahraga naik turun tangga adalah salah satu jenis olahraga yang efektif membakar lemak, olahraga ini juga efektif untuk menguatkan jantung dan meningkatkan ketahanan tubuh. Semua latihan yang ada dipilih dan disesuaikan dengan kemampuan seseorang serta sarana dan prasarana yang mendukung. Program latihan kondisi fisik haruslah ditata secara baik dan sistematis serta ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan sistem tubuh.

Resimen mahasiswa merupakan sebagai wadah sarana pengembangan diri ke arah perluasan wawasan dan peningkatan keikutsertaan dalam upaya bela negara dan penguatan ketahanan nasional dengan terlatih olah keprajuritan yang telah mengikuti latihan dasar resimen mahasiswa dan menjadi bagian dari komponen pertahanan negara. resimen mahasiswa beranggotakan khusus dari perguruan tinggi negeri/ swasta atau mahasiswa, tugas pokok resimen mahasiswa meliputi:

1. Melaksanakan tri dharma perguruan tinggi serta membantu terlaksananya kegiatan dan program lainnya di perguruan tinggi.
2. Merencanakan, mempersiapkan dan menyusun seluruh potensi mahasiswa untuk memantapkan ketahanan nasional, dengan melaksanakan usaha dan atau kegiatan bela negara.

3. Membantu terwujudnya penyelenggaraan fungsi perlindungan masyarakat (LINMAS), khususnya penanggulangan bencana dan pengungsi (PBP).
4. Membantu terlaksananya kesadaran bela negara dan wawasan kebangsaan dalam organisasi kepemudaan.

Tujuan resimen mahasiswa indonesia adalah mempersiapkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan, sikap disiplin, fisik dan mental serta berwawasan kebangsaan agar mampu melaksanakan tugas tri dharma perguruan tinggi dan menanamkan dasar-dasar kepemimpinan dengan tetap mengacu pada tujuan pendidikan nasional dan sebagai wadah penyaluran potensi mahasiswa dalam rangka mewujudkan hak dan kewajiban warga negara dalam bela negara. Resimen mahasiswa mempunyai fungsi:

1. Melaksanakan pembinaan anggota resimen mahasiswa indonesia di perguruan tinggi untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang akademik.
2. Melaksanakan pemeliharaan dan pemberdayaan serta peningkatan kemampuan baik perorangan maupun satuan di bidang bela negara.
3. Melaksanakan pembinaan disiplin anggota resimen mahasiswa indonesia, baik sebagai mahasiswa maupun warga masyarakat.
4. Melaksanakan pembinaan struktur organisasi resimen mahasiswa indonesia sebagai satu kesatuan yang utuh.
5. Bersama dengan mahasiswa lainnya membantu terwujudnya kehidupan kampus yang kondusif.

Jenjang pendidikan dan pelatihan resimen mahasiswa seperti dengan organisasi lainnya, untuk menjaga kesinambungan dan kualitas kader, menwa juga melakukan pendidikan dan latihan resimen mahasiswa yang terdiri atas:

1. Pra Diksar
2. Diksar
3. Pendidikan SUSKALAKNAS
4. Pendidikan DIKPROV
5. Pendidikan SUSKAPIN dan lain-lain.

Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan merupakan suatu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berada dilingkungan kampus universitas negeri medan yang selain belajar juga sebagai stabilisator dan dinamisator kampus. Resimen mahasiswa satya nagara Universitas Negeri Medan berdiri pada 25 mei 1977, sudah melahirkan ke-29 regenerasi pimpinan komandan dan wakil komandan sampai saat ini. Pada generasi yang ke 29, komandan Dippos Samuel Siagian selaku peneliti dan Wakil Komandan Ririn Esterina Girsang S,Pd. Melihat dan merasakan masalah yang sering dialami anggota pada saat pengamatan kegiatan tri dharma perguruan tinggi anggota sering mengeluh karena kelelahan dan apabila kegiatan mereka tidak bisa melakukannya dengan maksimal, anggota dibagi menjadi lima kategori yaitu: 1). anggota yang berada di kategori sangat baik tidak ada, 2). baik sekali sebanyak 2 anggota 4,7%, 3). baik sebanyak 5 anggota 11,6% 4). sedang sebanyak 16 anggota 37,2 % 5). kurang sebanyak 8 anggota 18,6 % 6). sangat kurang sebanyak 12 anggota 27,9 %.

Dalam pelaksanaan kondisi fisik lari 2.4 km anggota Resimen Mahasiswa Unimed berjumlah 43 orang, peneliti melihat 20 orang atau 47 % dari 43 orang daya tahan tubuhnya kurang dan mudah lelah, dengan rata-rata keseluruhannya 18.34 menit dengan kategori putra sangat kurang skor 1 dan kategori putri kurang skor 2 ( menggunakan kategori *Cooper*). peneliti melihat adanya permasalahan kondisi fisik dan  $VO_2$  max pada 20 orang anggota, diantaranya 4 orang kategori kurang skor 2 ,16 orang kategori sangat kurang skor 1 (menggunakan kategori *Cooper*).Seharusnya seorang anggota menwa harus sigap dan siap pada saat menjalankan tugas sehingga perlu dicari alternatif agar anggota menwa memiliki standart kesegaran jasmani yang sudah ditetapkan.

Menurut Harsono (1998 : 158), latihan interval lambat akan tetapi dengan jarak yang lebih jauh : lama latihan 60 detik – 30 menit, intensitas latihan 60% - 75% maksimum, ulangan lari 10 – 20 kali, istirahat 3 – 5 menit. Untuk itu, peneliti mencoba melakukan tes lari 2.4 Km sebagai data awal untuk mengetahui kondisi fisik dan dayatahan jantung paru pada anggota. Berdasarkan realita dilapangan setelah hasil tes lari 2.4 km diperoleh peneliti mengetahui dan dapat disimpulkan bahwa tingkat  $VO_2$  max anggota rata-rata dalam kategori kurang. peneliti ingin meningkatkan  $VO_2$  max anggota agar menjadi lebih baik.

Sebagai langkah awal adalah dengan melakukan olahraga teratur dan terukur. Penulis mencoba meningkatkan  $VO_2$  max anggota melalui dua bentuk latihan yang berbeda yakni : latihan lari interval dengan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max pada anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Peningkatan  $VO_2$  max Pada Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dapat diidentifikasi yaitu :

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan  $VO_2$  max?
2. Apakah dengan melakukan olahraga yang teratur dan terukur dapat meningkatkan  $VO_2$  max ?
3. Apakah dengan melakukan olahraga yang sifatnya aerobik dapat meningkatkan  $VO_2$  max?
4. Apakah latihan lari Interval dapat meningkatkan  $VO_2$  max?
5. Apakah latihan naik turun tangga juga dapat meningkatkan  $VO_2$  max?
6. Adakah perbedaan dari kedua bentuk latihan ini, yaitu : latihan lari interval dengan latihan naik turun tangga dalam meningkatkan  $VO_2$  max?

### 1.3 Batasan Masalah

Perbedaan pengaruh berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti, maka pembatasan masalah adalah perbedaan pengaruh latihan lari interval dengan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.

### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan lari interval terhadap peningkatan  $VO_2$  max?
2. Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max ?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan  $VO_2$  max anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.
3. Untuk mengetahui perbedaan hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun Tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan masalah dalam peningkatan  $VO_2$  max khususnya anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.
2. Sebagai bahan masukan untuk setiap pimpinan dan anggota dalam rangka peningkatan  $VO_2$  max khususnya anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan
3. Bagi penulis untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dalam penulisan karya ilmiah dan mendapat pengetahuan yang lebih konkrit dari dua bentuk metode latihan lari interval dan latihan naik turun tangga terhadap peningkatan  $VO_2$  max anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan.