

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Latihan kondisi fisik (*physical conditioning*) memegang peranan yang sangat 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 dicapai sesuai dengan yang diharapkan. Terutama bagi kalangan pelajar agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik untuk memacu semangat belajar.

Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi, 1997:4)

Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan biasanya disebut dengan *cardiovaskular*

endurance, yaitu hal yang berhubungan dengan peredaran darah (Harsono ,156)

Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruh jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh (Wahjoedi,2001:59).

Dalam pendidikan jasmani, evaluasi kemajuan belajar dilaksanakan dengan mempergunakan berbagai jenis tes, baik tes kesegaran jasmani maupun tes-tes keterampilan olahraga. Evaluasi yang dilakukan tersebut berbeda dari mata pelajaran lainnya, yang sebagian besar hanya mengukur ranah pengetahuan (kognitif) saja, sedangkan evaluasi dalam pendidikan jasmani disamping ranah kognitif dan ranah efektif maka ranah psikomotor merupakan sasaran utama (Wahjoedi,2001:1).

Para mahasiswa Ilmu Keolahragaan khususnya mahasiswa Ilmu Keolahragaan kurang pemahaman terhadap kegunaan dari tes kesegaran Jasmani terutama tentang daya tahan jantung dan paru (kardiovaskular) dan kurang pemahaman terhadap tekanan darah dan denyut nadi setelah melakukan olahraga. Banyak mahasiswa yang tidak menyadari tentang tekanan darah tersebut, sehingga sering terjadi penyakit tekanan darah baik tekanan darah tinggi (hipertensi) dan tekanan darah rendah (hipotensi), dan tidak menyadari bahwa denyut nadi itu memberitahukan setiap perubahan yang terjadi di dalam tubuh, memberitahukan naik turun nya suhu tubuh kita, memberitahukan keterlibatan dan pekerjaan otot kita dan melaporkan seluruh keadaan tubuh kita (Laurence E Morehouse,Ph.D dan Leonard Gross,1980:121).

Olahraga atau latihan jasmani secara teratur, terbukti dapat menurunkan tekanan darah ke tingkat normal dan menurunkan resiko serangan hipertensi 50% lebih besar dibanding orang yang tidak aktif melakukan olahraga. Satu sesi olahraga rata-rata menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg. Pengaruh penurunan tekanan darah dapat berlangsung sampai sekitar 20 jam setelah berolahraga (Sutanto, 2010:21).

Berdasarkan hasil penelitian di berbagai banyak negara termasuk di Indonesia, ternyata bahwa mereka yang aktif melakukan olahraga (melakukan aktivitas dan latihan jasmani) tidak mudah terkena penyakit, terutama penyakit jantung koroner. Efek olahraga menurunkan frekuensi denyut jantung pada keadaan istirahat 80 kali/menit, setelah melaksanakan suatu program olahraga dapat menjadi 70 kali sampai 60 kali/menit berarti mengangkat 10-20 denyut jantung permenit (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1997:3).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Naik Turun Bangku Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pemulihan Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2012 di Universitas Negeri Medan”

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang timbul dari latar belakang masalah di atas adalah: Kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap tekanan darah dan denyut nadi pemulihan setelah melakukan olahraga? Faktor-faktor yang menyebabkan perubahan tekanan darah dan denyut nadi pemulihan? Latihan yang digunakan dalam proses perubahan tekanan darah dan denyut nadi pemulihan?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penelitian ini dibatasi pada: “Pengaruh Naik Turun Bangku Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Pemulihan Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2012 di Universitas Negeri Medan”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan: Apakah ada pengaruh naik turun bangku terhadap tekanan darah dan denyut nadi pemulihan pada mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2012 di Universitas Negeri Medan?

E. Tujuan penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh naik turun bangku terhadap tekanan darah dan denyut nadi pemulihan pada mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan Stambuk 2012 di Universitas Negeri Medan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini akan memberi informasi dan jenis latihan yang cocok dalam menentukan perubahan tekanan darah dan denyut nadi pemulihan.
2. Dapat berguna bagi pembaca untuk mengembangkan ilmunya secara khusus terhadap tekanan darah dan denyut nadi pemulihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.
3. Sebagai bahan masukan dan pertimbangan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut.