

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

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 Medan agar dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik untuk memacu semangat dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawab di dalam maupun di luar kampus.

Kebugaran 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 (Hairry, 1989:9).

Jadi, kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan untuk mempersiapkan diri untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti dan selanjutnya dengan sisa tenaga atau energi masih dapat mengerjakan pekerjaan yang lain. Tinggi rendahnya derajat kebugaran seseorang dapat dilihat dari tinggi rendahnya daya tahan jantung paru seseorang tersebut.

Menurut Sajoto (1998 : 58) : “Daya tahan jantung paru adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem pernapasan dan peredaran darah baik secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi otot yang besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama”.

Para ahli fisiologi mengakui bahwa peningkatan daya tahan jantung paru dapat dicapai melalui pemberian intensitas latihan yang cukup. Semakin banyak oksigen yang digunakan berarti daya tahan jantung paru lebih besar. Orang yang sehat dan lebih tinggi kebugarannya, lebih banyak oksigen yang dapat di proses. Dalam latihan, paru-paru akan dapat mengambil lebih banyak oksigen yang berarti peredaran darah lebih baik, dan sel otot bisa mendapatkan lebih banyak oksigen dari pembuluh darah kapiler.

Banyak cara atau bentuk latihan olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru 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 latihan interval, *fartlek*, *continous running*, *cross country*”. Kemudian Menurut Nurhasan (1986 : 2) : “Naik turun bangku merupakan bentuk latihan kesegaran jasmani untuk mengetahui kemampuan *kardiovaskuler respiratory* dengan bentuk latihan naik turun bangku yang diatur dengan irama metronom”.

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.

Harsono (1988:153) mengemukakan bahwa “ jika seseorang mempunyai kondisi fisik yang baik maka akan ada pengaruhnya terhadap :

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain-lain.
3. Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Respon yang cepat dari organ tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.”

Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang untuk mencapai prestasi yang baik yaitu kemampuan daya tahan jantung paru yang dicapai melalui intensitas latihan yang cukup sehingga denyut nadi dapat mencapai training zone (target latihan), dan untuk mengetahui intensitas latihan cukup atau belum yaitu dengan menghitung denyut nadi pada waktu latihan. Mereka yang mempunyai daya tahan jantung paru lebih tinggi dapat melakukan lebih banyak pekerjaan sebelum menjadi lelah, dibandingkan mereka yang mempunyai daya tahan jantung paru yang rendah.

Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan merupakan suatu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berada di lingkungan kampus Universitas Negeri Medan yang selain belajar juga sebagai Stabilisator dan dinamisator kampus. Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan selalu dilibatkan dalam setiap kegiatan di dalam maupun di luar yang sifatnya stabilisator dan dinamisator kampus. Dalam pelaksanaan kegiatan maupun tugas yang diberikan penulis melihat banyak anggota yang kurang bersemangat dan mudah lelah, penulis merasa adanya permasalahan kondisi fisik dan daya tahan jantung paru pada anggota. Untuk itu, penulis coba melakukan tes lari 2400 Meter sebagai data awal untuk mengetahui kondisi fisik dan daya tahan jantung paru pada anggota. Berdasarkan realita di lapangan setelah hasil tes lari 2400 Meter diperoleh penulis mengetahui dan dapat disimpulkan bahwa daya tahan jantung paru anggota rata-rata dalam kategori Kurang. Penulis ingin meningkatkan daya tahan jantung paru anggota agar menjadi lebih baik.

Sebagai langkah awal adalah dengan melakukan olahraga teratur dan terukur. Penulis mencoba meningkatkan daya tahan jantung paru anggota melalui dua bentuk latihan yang berbeda yakni : Latihan lari interval dengan latihan naik turun bangku. Dua bentuk latihan ini dipilih karena kesesuaian olahraga yang menggunakan energi aerobik ( $O_2$ ) yang dapat meningkatkan daya tahan jantung paru. Dan atas dasar tersebut penulis tertarik mencari Pengaruh Latihan Lari Interval Dengan Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2014.

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dapat diidentifikasi yaitu : Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi peningkatan Daya Tahan Jantung Paru? Apakah dengan melakukan olahraga yang teratur dan terukur dapat meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru ? Apakah dengan melakukan olahraga yang sifatnya aerobik dapat meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru? Apakah latihan lari Interval dapat meningkatkan Daya tahan Jantung Paru? Apakah latihan naik turun bangku juga dapat meningkatkan Daya tahan Jantung Paru? Dan Adakah perbedaan dari kedua bentuk latihan ini, yaitu : Latihan lari Interval dengan latihan naik turun bangku dalam meningkatkan Daya tahan Jantung Paru?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, maka penelitian ini perlu dilihat pembatasan masalah yaitu untuk melihat pengaruh latihan lari Interval dengan latihan naik turun bangku terhadap peningkatan Daya tahan Jantung Paru anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2013.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan jantung paru?
2. Apakah latihan naik turun bangku juga berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan jantung paru?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun bangku terhadap peningkatan daya tahan jantung paru?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan daya tahan jantung paru anggota resimen mahasiswa satya nagara universitas negeri medan tahun 2013?
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku terhadap peningkatan daya tahan jantung paru anggota resimen mahasiswa satya nagara univeristas negeri medan tahun 2013?
3. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil latihan lari interval dengan hasil latihan naik turun bangku terhadap peningkatan daya tahan jantung paru anggota resimen mahasiswa satya nagara universitas negeri medan?

## F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumbangan untuk mengungkapkan masalah dalam peningkatan daya tahan jantung paru khususnya Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2014.
2. Sebagai bahan masukan untuk setiap pimpinan dan anggota dalam rangka peningkatan daya tahan jantung paru khususnya Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2014.
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 bangku terhadap peningkatan daya tahan jantung paru Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Universitas Negeri Medan Tahun 2014.