

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) (Arisman, 2019). Seperti halnya makan, gerak (Olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga pun hanya dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan hanya pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Bila orang hanya menonton olahraga maka sama halnya dengan orang yang hanya menonton orang makan, artinya ia tidak akan bisa merasakan nikmatnya berolahraga dan tidak akan dapat memperoleh manfaat dari olahraga bagi kesehatannya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga, yaitu : “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Menurut Amali, Z (2022) olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran,raga,dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong,membina,serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan

budaya (Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan). Terdapat 3 (tiga) ruang lingkup dalam keolahragaan nasional yaitu: 1) olahraga pendidikan, 2) olahraga masyarakat, dan 3) olahraga prestasi, dimana ketiganya merupakan satu kesatuan yang butuh dan saling terkait satu sama lainnya sehingga sangat tidak mungkin hanya fokus kepada salah satu misalnya olahraga prestasi saja demi mengangkat harkat dan martabat bangsa dan mengenyampingkan olahraga pendidikan dan olahraga masyarakat/rekreasi.

Sebagai olahragawan yang baik sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, kondisi fisik umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. komponen kondisi fisik yang baik merupakan diantaranya kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya eksplosif, koordinasi, ketepatan, reaksi, dan daya tahan jantung paru.

Yang dimaksud dengan daya tahan sendiri adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan, daya tahan jantung paru yang baik akan mengakibatkan kemampuan fisik yang baik pula. Daya tahan jantung paru merupakan kemampuan untuk terus menerus dengan tetap menjalani kerja fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, hal ini merupakan kemampuan sistem peredaran darah dan sistem pernafasan untuk menyesuaikan diri. Anggota aktif ACFIK UNJA yang selalu aktif dalam bergerak, maka daya tahan jantung paru dan kebugaran jasmaninya akan baik dan akan mempengaruhi hasil latihan dari pada Anggota aktif ACFIK UNJA memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara melalui telepon dan massanger via

whatsapp beberapa anggota aktif ACFIK UNJA maka dapat diperoleh adanya perbedaan faktor makanan, istirahat, aktivitas, dan olahraga. Faktor makanan, asupan gizi dan kebutuhan makan pada setiap anggota aktif ACFIK UNJA tentunya berbeda-beda, yang akan berpengaruh pada kecukupan gizi masing-masing anggota aktif ACFIK UNJA, dan didapatkan dari beberapa anggota aktif ACFIK UNJA tersebut tidak teratur jam untuk makan dan ada yang tepat waktu pada saat jam makan. Faktor istirahat didapatkan bahwa istirahat dari beberapa anggota berbeda-beda, ada yang tidur dengan waktu yang cukup atau delapan jam dan ada yang kurang dari delapan jam. Faktor aktivitas dari beberapa anggota aktif ACFIK UNJA didapatkan bahwa aktivitasnya berbeda-beda diluar dari jam latihan. Faktor selanjutnya yaitu faktor berolahraga atau aktivitas fisik, faktor yang satu ini merupakan faktor terbesar yang dapat mempengaruhi daya tahan jantung paru pada anggota aktif ACFIK UNJA, dari beberapa anggota aktif ACFIK UNJA tersebut ada yang seminggu sekali, seminggu dua kali, seminggu tiga kali, setiap hari, dan ada yang tidak sama sekali untuk berolahraga.

ACFIK UNJA adalah Aerobik club fakultas ilmu keolahragaan universitas jambi. ACFIK UNJA sendiri sudah aktif dibentuk sejak tahun 2013 dan berjalan sampai sekarang, ACFIK UNJA sudah banyak mendidik mahasiswa menjadi instruktur senam profesional dan bersertifikasi untuk layak memimpin senam sebagai instruktur masyarakat umum dan berbagai event.

Anggota aktif ACFIK UNJA memiliki daya tahan jantung yang berbeda, peneliti ingin melihat seberapa besar daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK

UNJA untuk menjadi instruktur senam dilapangan yang dimana instruktur senam harus memiliki daya tahan jantung paru yang baik.

Berdasarkan pengamatan dilapangan peneliti ingin melihat bagaimana kondisi daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA yang berbeda berdasarkan pola latihan yang dilakukan.

Dengan melihat kenyataan yang terjadi maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA dengan menggunakan instrumen *bleep test*.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Anggota aktif ACFIK UNJA mempunyai aktivitas fisik yang berbeda-beda.
2. Belum ada variasi latihan lain yang mereka terima untuk meningkatkan daya tahan jantung paru pada anggota aktif ACFIK UNJA.
3. Masih belum diketahui tingkat daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA.

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas serta untuk menghindari salah penafsiran, maka dibuat batasan masalah. Pada penelitian ini hanya membahas analisis daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA.

1.4 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah bagaimana daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian di atas,maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimana hasil analisis daya tahan jantung paru anggota aktif ACFIK UNJA.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat keberbagai pihak.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi kepada anggota aktif ACFIK UNJA bagaimana cara melihat tingkat daya tahan jantung paru.
2. Sebagai bahan pertimbangan para pelatih khususnya di Provinsi Jambi untuk melihat tingkat daya tahan jantung paru.
3. Bagi anggota aktif dapat mengetahui tingkat daya tahan jantung paru masing-masing anggota.