

BAB 1

PENDAHULLUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap insan manusia membutuhkan aktivitas olahraga untuk menunjang kebutuhan jasmaninya dalam menjalani setiap aktivitas sehari-hari. Segala bentuk aktivitas yang dilakukan oleh manusia pasti melibatkan semua komponen tubuh mulai dari bagian anggota tubuh (fisik), otot, sendi, tulang hingga sistem saraf. Komponen tubuh yang digunakan sehari-hari tentu harus dilatih kemampuan fungsionalnya yang berguna menunjang segala bentuk aktivitas yang akan dilakukan. Salah satu cara meningkatkan kemampuan fungsional tubuh adalah dengan berolahraga, mengacu pada pentingnya kebugaran jasmani maka manusia perlu melakukan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmaninya demi mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik.

Banyak jenis-jenis cabang olahraga yang bisa di pilih untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, salah satunya yaitu olahraga yang sedang viral di tengah pandemi covid-19 di karenakan bisa di lakukan sendiri dirumah dengan panduan handphone melalui aplikasi youtube dan sebagainya.

Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga. Menurut kamus besar bahasa Indonesia, olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh, seperti contoh nya sepak bola, basket, bulu tangkis, senam, senam aerobik berenang dan lain sebagainya. Tidak sedikit dizaman sekarang banyak orang yang melakukan olahraga senam diwaktu-waktu senggangnya apalagi pada saat hari libur.

Senam adalah aktifitas fisik yang dilakukan sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain pada umumnya yang mengukur aktifitas pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan

menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti ; kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan agility dan ketepatan serta daya tahan. Dengan koordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistic yang menarik.

Secara umum aerobik dapat diartikan dengan “Oksigen”, artinya adalah sikap setiap kegiatan yang berhubungan dengan aerobik sangat membutuhkan oksigen, karena olahraga ini dilakukan dalam jangka waktu yang relatif lama sehingga dalam melakukan kegiatan ini kunci utamanya adalah oksigen. Selain itu istilah aerobik tidak digunakan dalam proses penanganan secara biologis berarti proses dimana terdapat oksigen terlarut (memerlukan oksigen). Kemampuan aerobik ditentukan oleh jumlah oksigen yang dapat dikonsumsi selama kegiatan berlangsung. Untuk dapat meningkatkan VO₂Max yang penting antara lain: “Kesegaran kardiovaskuler (*cardiovaskuler fitness*), kesegaran kekuatan otot (*strength fitness*), kesegaran keseimbangan tubuh (*body composition*), dan kesegaran kelentukan (*flexibility fitness*), serta kemampuan lain yang perlu di ukur yaitu: koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya ledak (*power*).”

Jamil 1998 dalam jurnal yang di tulis oleh Helvi Darsi memberikan istilah bahwa “*aerobic to live with air*”, maksudnya adalah berbagai latihan fisik yang dapat memacu aktifitas jantung dan paru-paru dalam jangka waktu yang cukup lama untuk menimbulkan perubahan-perubahan yang menguntungkan bagi tubuh (jurnal Gelanggang Olahraga 2018).

Menurut Drs. Sumanto dan Sukiyo (2010:5) “Senam aerobik adalah suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh”.

Selain pengertian di atas, Drs. Marta Dinata M.Pd mengatakan bahwasannya “senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipilih secara sengaja

dengan cara mengikuti irama musik yang juga dipilih sehingga menghasilkan gerakan-gerakan yang ritmis, kontinuitas, dan durasi tertentu”.

Berdasarkan hal di atas dapat disimpulkan bahwa senam aerobik merupakan kegiatan olahraga yang mempunyai beberapa ciri khas, diantaranya gerakan senam aerobik ditampilkan dengan instruktur yang diringi dengan musik, mudah dilakukan sehingga orang mengikuti senam aerobik merasa senang dan bermanfaat bagi jantung.

Senam aerobik juga dibagi menjadi 3 bagian, yaitu “*Aerobik Low Impact*” atau disebut ringan. Ringan disini berarti kaki diharuskan selalu berada di lantai atau bersentuhan dengan lantai dengan kata lain tidak ada gerakan mengangkat kaki. “*Aerobik Moderate Impact*” menunjuk pada gerakan-gerakan dimana tumit mengangkat tetapi jari kaki tetap berada di lantai Gerakan ini seperti melompat tetapi sebenarnya tidak. “*Aerobik High Impact*” mengarah pada gerakan-gerakan dimana kaki meninggalkan lantai seperti melompat ataupun berlari. Senam aerobik ini banyak digemari oleh banyak kalangan baik dari kalangan remaja, dewasa, dan lansia.

Sesuai dengan penjelasan di atas tentang berbagai manfaat senam aerobik dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani salah satunya adalah daya tahan kardiovaskuler. Yang dimaksud dengan daya tahan kardiovaskuler menurut I Ketut Suidiana adalah “bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, misalnya latihan aerobik”. Hal ini ditandai oleh adanya kekuatan irama gerak yang lebih lama dari sejumlah otot yang terlatih untuk mempertahankan keseimbangan sistem peredaran darah, dan sistem pernafasan, (Universitas Pendidikan Ganesha, 2014).

Menurut Yulinar, Erizal Kurniawan, “sistem kardiovaskuler disebut juga sebagai sistem sirkulasi. Sirkulasi paru tertutup pembuluh-pembuluh yang mengangkut darah antara jantung dan paru”. Sirkulasi sistemik terdiri dari pembuluh-pembuluh yang mengangkut darah antara jantung dan sistem organ.

Menurut Wiarto (2013:23) yang di kutip oleh Yulinar, Erizal Kurniawan “Sistem jantung ditunjukkan untuk memperlancar metabolisme tubuh”. Pada saat

latihan berlangsung, keperluan oksigen dan zat-zat makanan untuk otot bertambah besar. Secara reflek akan terjadi perubahan pengaliran darah ke otot-otot yang lebih aktif. Sementara terjadi penurunan ke arah jaringan-jaringan yang kurang aktif. Namun alirandarah ke daerah-daerah rawan seperti ke arah otak dan jantung sendiri akan tetap meningkat.

Ditinjau dari segi latihan olahraga yang terpenting dari jantung adalah serambi kiri, rongga ini memompa darah yang mengandung oksigen ke seluruh jaringan organ tubuh, jaringan tubuh, termasuk otot rangka. Latihan olahraga merupakan aktivitas fisik untuk memperoleh kesegaran jasmani. Di dalam aktivitas olahraga, *physical fitness* atau kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan segala aktivitasnya dengan alat tubuh. Maka dari itu sangat penting sekali seseorang melakukan olahraga untuk menjaga kondisi fisiknya agar tetap mempunyai kebugaran yang baik.

Kondisi fisik seorang pemain atau atlet sangatlah memegang peranan yang sangat penting sekali bagi tercapainya kesuksesan seorang atlet. Hal itu dikarenakan menurut Harsono (2017:4) mengemukakan “bahwa sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi”. Maka dilihat dari penjelasan diatas semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.

Maka sebelum seorang atlet diterjunkan kedalam pertandingan, seorang atlet sudah harus berada pada situasi kondisi fisik yang baik yang berguna untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang akan dihadapinya dalam pertandingan. Salah satu kondisi fisik yang menjadi perhatian yaitu daya tahan kardiovaskuler.

Menurut Harsono (2017:1) mengemukakan bahwa “daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut”. Manfaat daya tahan kardiovaskular sangatlah penting dan erat kaitannya dengan kesegaran maupun kebugaran jasmani seseorang. Individu yang memiliki daya tahan kardiovaskuler yang baik maka ia akan dapat lebih banyak melakukan aktivitas tanpa perlu khawatir akan mengalami kelelahan yang berarti.

Semua cabang olahraga membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang baik untuk menunjang aktivitas fisik yang berat. Oleh karena itu daya tahan kardiovaskuler merupakan salah satu elemen pokok dalam kehidupan manusia yang perlu ditingkatkan dan dijaga untuk mendapatkan kualitas kebugaran jasmani yang lebih baik.

Dari penjelasan diatas tentang pentingnya kardiovaskuler bagi tubuh seseorang dan manfaat senam aerobik dapat meningkatkan kebugaran jasmani salah satunya yaitu daya tahan kardiovaskuler, hal tersebut menjadikan alasan bagi penulis untuk menguji kebenaran “apakah senam aerobik dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMK Negeri 2 Tasikmalaya”, faktor tersebut juga di perkuat ketika penulis melakukan tugas PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan), sesuai pengamatan dan sharing penulis dengan pelatih tim bola basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya coach Bambang, yang menyatakan “kelemahan utama dari anak-anak basket disini yaitu ketika permainan berlangsung, para atlet cepat mengalami kelelahan, salah melakukan passing dan sering terjadi kurang akurat ketika melakukan tembakan-tembakan ke ring basket ditengah permainan sedang berlangsung, hal tersebut di karernakan mereka mudah mengalami kelelahan, faktor yang menyebabkan daya tahan anak-anak kurang baik yaitu kemauan latihan yang minim dan merasa bosan dengan latihan”. Hal di atas juga memperkuat alasan penulis untuk menggunakan senam aerobik sebagai program latihan siswa ekstrakurikuler bola basket untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskulernya agar tidak merasa bosan dengan latihan-latihan biasanya.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa selain teknik dan taktik yang mumpuni, kondisi fisik juga mempunyai peranan yang sangat penting, terutama pada kondisi fisik daya tahan kardiovaskuler yang menjadi hal utama yang harus dimiliki oleh pemain bola basket, beberapa alasan dalam permainan bola basket yang menjadikan daya tahan kardiovaskuler menjadi hal penting yaitu, olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang di mainkan dalam waktu yang cukup lama yaitu di mainkan dalam 4 quarter. 1 babak terdiri dari 2 quarter dan 1 quarter 10 menit, dengan setiap jeda 2 quarter 2 menit dan jeda antar babak yaitu 15 menit, permainan ini merupakan permainan yang bersifat *body contac* atau

bersentuhan langsung dengan lawan mainnya, ditingkatkan dengan program latihan yang sesuai dengan tujuan dan tidak membuat bosan para pemain.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan Daya Tahan kardiovaskuler di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk lebih memahami dan memudahkan istilah-istilah penelitian, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah secara operasional yang ada dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1) Latihan menurut, (Harsono dalam Mustofa, 2016:162) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.
- 2) Senam menurut, (Madijono, 2010:1), adalah “suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh”. Dengan itu dapat disimpulkan bahwasannya senam adalah suatu kegiatan latihan jasmani yang dirancang secara teratur dengan membentuk gerakan tubuh yang teratur untuk mendapatkan tujuan tertentu.
- 3) Senam aerobik menurut, (Drs. Sumanto Y dan Sukiyo, 2010:5) adalah “suatu latihan tubuh yang melibatkan sejumlah unsur oksigen dalam melaksanakan aktivitas tubuh, gerakannya dipilih dan diciptakan sesuai dengan kebutuhan, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis serta diharapkan mempunyai efek yang baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan organ-organ tubuh”.

Dengan itu dapat disimpulkan bahwasannya senam aerobik adalah suatu gabungan sebuah rangkaian gerak tubuh yang sengaja dibuat, gerakan senam aerobik ditampilkan dengan instruktur yang diringi dengan musik, mudah dilakukan sehingga orang mengikuti senam aerobik merasa senang dan bermanfaat bagi jantung dan seluruh tubuh.

- 4) Daya Tahan kardiovaskuler menurut, (Harsono, 2018:1), menjelaskan “kondisi tubuh yang mampu untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” Dengan itu dapat disimpulkan bahwasannya Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan tubuh dan jantung seseorang dalam melakukan adaptasi selama dan setelah mengalami aktivitas kardiovaskuler berlebih tanpa mengalami gangguan kelelahan yang berarti.
- 5) Bola Basket menurut (Fadel & Harun, 2016:43) menjelaskan “Bola basket adalah olahraga bola yang terdiri atas dua regu, masing-masing beranggotakan lima orang, kedua regu saling bertanding mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan”.
Dengan itu dapat disimpulkan bahwasannya bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan Daya Tahan kardiovaskuler di Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 2 Tasikmalaya?”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penulis mengharapkan manfaat ataupun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Manfaat secara teoritis manfaat penelitian ini dapat meningkatkan wawasan pengetahuan tentang aplikasi senam aerobik *mix impact* dan wawasan sumber informasi serta sumber kajian tentang daya tahan kardiovaskuler.
- 2) Manfaat secara praktis penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh kepala sekolah, pengawas, guru penjas dan siswa. Untuk memperoleh prestasi olahraga dan sebagai tolak ukur suatu program latihan.