

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan non-pelajaran formal disekolah yang umumnya diluar jam belajar yang sesuai dengan kurikulum. Tujuannya adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa (Kemendikbud, 2014). Ada beberapa ekstrakurikuler diantaranya Pramuka, Paskibra, Polisi Sekolah, PMR, Pecinta Alam, dan Ekstrakurikuler di bidang Olahraga seperti Sepakbola, Futsal, Basket, Volly,dll. Tujuan Ekstrakurikuler olahraga disekolah adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa dalam bidang olahraga. Selain untuk dapat mengembangkan minat dan bakat siswa ekstrakurikuler olahraga juga memfasilitasi siswa untuk berprestasi dalam cabang olahraga masing – masing. Untuk mewujudkan hal itu dibutuhkan latihan teknik dan fisik dengan baik (Mahfud et al., 2020,hlm.57).

Aktivitas olahraga memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan salah satu kebutuhan pokok, selaras dengan padatnya aktivitas seseorang, dengan demikian, mereka perlu memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial agar kesehatan tubuh mereka seimbang. Dalam kehidupan yang modern ini, olahraga sudah menjadi kewajiban dan kebutuhan untuk hidup yang lebih makmur, karena olahraga yang baik dan dilakukannya dengan benar akan sangat baik untuk tubuh kita. Dengan hal itu manusia dianjurkan untuk bergerak lebih banyak agar dapat mempertahankan keberlangsungan hidup serta terhindar dari berbagai penyakit dan *stress*. Hal tersebut dapat dihindari melalui olahraga dan aktivitas fisik yang cukup, sehingga terbentuklah pola hidup yang sehat dan efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh atau kebugaran jasmani serta dapat mengatasi berbagai penyakit dan *stress*.

Agar dapat menunjang aktivitas sehari – hari dibutuhkan kebugaran jasmani atau daya tahan kardiovaskular yang baik agar dapat menjalani aktivitas dengan

ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi maka semakin produktif dalam melakukan aktivitas kerja sehari – hari, bisa dikatakan kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan daya tahan tubuh manusia itu sendiri. Maka dari itu dianjurkan untuk rutin melakukan berbagai olahraga atau aktivitas fisik yang lainnya agar tubuh menjadi sehat, bugar, dan terhindar dari berbagai penyakit. Menurut (Mikdar, 2006) mengatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”(hlm.35).

Salah satu kegiatan aktivitas fisik yang benar – benar memerlukan daya tahan kardiovaskular ialah mendaki gunung, atau biasa disebut *Mountaineering*. *Mountaineering* ialah kegiatan mendaki gunung terdiri dari tiga tahap yaitu *Hill Walking*, perjalan pendakian bukit – bukit yang landai atau tidak terlalu curam tidak memerlukan peralatan dan teknis pendakian. *Scrambling*, pendakian pada tebing batu yang tidak terlalu terjal. *Climbing*, pendakian yang membutuhkan penguasaan teknik pendakian. Pendakian gunung merupakan olahraga mendaki gunung baik gunung bebatuan atau gunung es (Monasterio et al., 2014). Pendakian gunung merupakan petualangan pariwisata dan pendakian gunung berhubungan erat dengan kekuatan pengalaman emosional. Dilihat dari jenis aktivitasnya maka dari itu kebutuhan terhadap daya tahan kardiovaskular sangat dibutuhkan agar dapat menunjang semua jenis kegiatannya, karena apabila kondisi fisik seorang pendaki tidak bugar akan mengalami permasalahan yang cukup serius.

Maka dari itu sangat penting untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular selain sebagai penunjang aktivitas sehari – hari, kebugaran jasmani pun bisa meminimalisasi terjadinya resiko terkena cedera saat beraktivitas atau saat melakukan aktivitas *mountaineering*. Sebagai upaya untuk meningkatkan derajat daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler pecinta alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2

Kota Tasikmalaya, peneliti memberikan perlakuan dengan melakukan aktivitas senam aerobik.

Berdasarkan hasil pengalaman ketika menjadi praktikan PLP di SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya, peneliti diberikan amanat untuk membina ekstrakurikuler pecinta alam dan ekstrakurikuler senam aerobik, dengan adanya kedekatan dengan siswa tersebut, dari hasil diskusi didapati permasalahan yang peneliti ungkapkan di atas. Bahwasannya siswa ekstrakurikuler pecinta alam memiliki masalah dengan daya tahan kardiovaskular atau kebugaran jasmani yang dimana mereka mengalami kelelahan yang berarti. Diawal tahun ajaran mereka siswa baru diberi pengenalan alam terlebih dahulu dengan melakukan pendakian ke bukit – bukit yang memiliki ketinggian dibawah 2.000 mdpl supaya mereka bisa beradaptasi terlebih dahulu dengan alam baik itu dari segi fisik maupun etika pada saat di alam, dalam satu tahun ajaran biasanya mereka melakukan beberapa pendakian seperti ke gunung Cikuray dengan ketinggian 2.821 mdpl, kemudian gunung Guntur dengan ketinggian 2.249 mdpl, gunung Gede dengan ketinggian 3.008 mdpl, namun pada saat melakukan pendakian Gunung Ciremai dengan ketinggian 3078 mdpl, dimana mereka mengalami kelelahan yang berlebih sehingga menghambat pendakian yang seharusnya pendakian bisa dilakukan selama 5 jam sampai pos terakhir untuk *camp* melalui jalur apuy, disini mereka menempuh waktu hampir 7 jam lebih untuk sampai ke pos terakhir *camp* itu.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka peneliti mempunyai gagasan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular ekstrakurikuler pecinta alam dengan cara melakukan aktivitas senam aerobik supaya dapat menunjang kebutuhan daya tahan kardiovaskular dan kebugaran jasmani yang baik, kemudian dengan senam aerobik siswa mendapatkan latihan yang menarik dan berbeda dari biasanya. Siswa ekstrakurikuler pecinta alam menginginkan kebugaran jasmani yang baik dikarenakan tidak ingin seperti kasus yang sudah terjadi. Kemudian dari hasil wawancara para pengurus menginginkan setiap anggota baru diharapkan memiliki kebugaran yang baik agar dapat menunjang semua bentuk kegiatan pecinta alam.

Oleh karena itu, penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dengan judul: “Pengaruh senam aerobik terhadap daya tahan kardiovaskular”. (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya).

1.2 Rumusan Masalah

Dengan meninjau latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh Senam Aerobik terhadap daya tahan kardiovaskular pada Siswa Ekstrakuliker Pecinta Alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Tasikmalaya?”.

1.3 Defini Operasional

- a. Pengaruh, dalam kamus besar Bahasa Indonesia (2015:1045), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.
- b. Senam Aerobik, senam aerobik menurut FIG (Federation Internationale Gymnastique) ialah kemampuan bergerak secara berkelanjutan menggunakan intensitas tinggi dan kompleks mengikuti pola irama musiknya. Gerakan tersebut berasal dari latihan aerobik tradisional, gerakan fleksibilitas, tujuh langkah dasar yang bermanfaat, gerakan terus menerus, pemecahan gerakan sulit secara sempurna dan gerakan kekuatan.
- c. Daya Tahan Kardiovaskular (*VO2Max*) adalah Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- d. Pecinta Alam, suatu kelompok yang bergerak di alam bebas, pada bidang petualangan, lingkungan hidup dan konservasi alam dan pendidikan maupun kemanusiaan.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah peneliti kemukakan di atas, maka tujuan dari hasil penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler pecinta alam Lampah Kacakna SMK Negeri 2 Kota Tasikmalaya”.

1.5 Kegunaan Penelitian

- a. Untuk guru dan pelatih, diharapkan dengan senam aerobik ini dapat merancang sebuah metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- b. Untuk siswa dan atlet, diharapkan dengan senam aerobik ini dapat menambah variasi latihan dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskular sehingga metode latihan pun menjadi bervariasi.
- c. Untuk peneliti, diharapkan dapat memperoleh pengalaman yang bermakna terhadap pecinta alam dari penerapan senam aerobik terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.
- d. Untuk pembaca, diharapkan dapat menjadi bahan acuan, gambaran atau alternatif dalam melatih maupun proses pembelajaran daya tahan kardiovaskular.