

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam perkembangan ilmu kedokteran, usaha-usaha dibidang kesehatan telah mengalami perkembangan. Olahraga telah mendapat tempat dalam dunia kesehatan sebagai salah satu faktor penting dalam usaha mencegah penyakit. Olahraga terbukti pula dapat meningkatkan derajat dan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani prima, dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain. Pola hidup masyarakat zaman sekarang yang cenderung tidak banyak melakukan aktifitas fisik adalah hal yang patut diwaspadai, karena kebiasaan ini dapat berdampak pada kesehatan. Berbagai macam kemunduran fungsi organ tubuh pada masyarakat, ini dapat dicegah dengan melalui olahraga. Dalam penelitian, terbukti bahwa peningkatan kesegaran jasmani ternyata berhubungan dengan penurunan resiko penyakit kardiovaskuler pada anak dan remaja, dan juga penurunan tekanan darah pada anak laki-laki dan perempuan.

Dalam bidang kesehatan yang lebih umum, sistem kardiovaskuler sering disebut system transportasi tubuh atau system peredaran darah. Transportasi atau peredaran darah disini adalah sebuah proses peredaran berbagai zat yang diperlukan tubuh sekaligus pengambilan zat yang tidak diperlukan untuk kemudian dikeluarkan dari tubuh. Sistem kardiovaskuler ini memiliki tiga komponen utama yaitu jantung, darah, dan pembuluh darah.

Dengan olahraga rutin, jantung akan mampu memompa darah lebih banyak darah dengan demikian mampu mengedarkan lebih banyak oksigen menuju otot, sehingga sistim metabolisme tubuh berjalan dengan baik sehingga menghasilkan cukup energi untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Macam-macam olahraga dan latihan-latihan yang bisa meningkatkan kemampuan kardiovaskuler pada manusia. Latihan sirkuit, salah satu bentuk latihan yang cukup dikenal dikalangan masyarakat saat ini, tak lepas akan dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Salah satu unsur kesegaran jasmani adalah ketahanan kardiovaskuler. Untuk itu, untuk mencegah berbagai gangguan pada kardiovaskuler perlu ditanamkan kepada anak-anak dan remaja sejak dini untuk menjaga gangguan-gangguan yang akan timbul pada kardiovaskuler. Khususnya bagi guru mata pelajaran penjaskes, harus menanamkan kepada siswa agar bisa memelihara kardiovaskulernya.

Di Sekolah, khususnya di SMA Negeri 2 Gorontalo, pada pembelajaran mata pelajaran penjaskes, khususnya tentang gerak, banyak terdapat siswa yang cepat mengalami kelelahan dan terlihat malas dalam melakukan aktifitas gerak. Gejala-gejala ini menandakan ketahanan kardiovaskuler yang kurang baik yang terdapat pada siswa. Alasannya, kardiovaskuler adalah alat transportasi tubuh, yang mana kinerja kardiovaskuler adalah mengedarkan atau mengantarkan zat-zat ke dalam tubuh, khususnya tubuh yang melakukan aktifitas lebih untuk bisa diproduksi menjadi energi, namun apabila ketahanan kardiovaskuler kurang baik, maka dalam proses kerjanya menyalurkan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh

akan mengalami gangguan sehingga proses produksi energi tubuh kurang memenuhi kebutuhan aktifitas, sehingga tubuh yang melakukan aktifitas lebih akan mengalami kelelahan, sehingga siswa kelihatan kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran. Oleh sebab itu, peneliti tertarik dengan masalah yang terdapat pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo, yang mana banyak terlihat siswa yang mudah mengalami kelelahan.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah latihan sirkuit dapat berpengaruh pada kardiovaskuler pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo?
2. apakah latihan sirkuit dapat berpengaruh pada siswa yang mudah mengalami kelelahan?
3. Bagaimana meningkatkan kemampuan kardiovaskuler siswa SMA Negeri 2 Gorontalo?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah dapat dibatasi masalah yaitu sebagai berikut:

1. Apakah latihan sirkuit dapat berpengaruh pada kardiovaskuler pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo?
2. Bagaimana meningkatkan kemampuan kardiovaskuler siswa SMA Negeri 2 Gorontalo?

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas dapat dirumuskan masalah yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan kardiovaskuler pada siswa SMA Negeri 2 Gorontalo?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kemampuan kardiovaskuler.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Memberikan sumbangsih yang baik bagi siswa yang bermasalah dengan kardiovaskuler.
2. Memberikan sumbangsih yang baik bagi sekolah itu sendiri dalam pengembangan kemampuan kardiovaskuler.
3. Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang pengaruh latihan sirkuit (*circuit training*) terhadap kamampuan kardiovaskuler.