

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan menjaga kebugaran jasmani yang tinggi, maka usaha masyarakat harus di mulai sejak dini, dan sangat tepat jika usaha tersebut di mulai dari pembelajaran pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing, diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pertumbuhan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Olahraga bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, yang pada hakekatnya untuk memenangkan suatu pertandingan atau perlombaan. Kemudian didalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, penyajian bahan pelajarannya disesuaikan dengan tingkat kemampuan daya pikir dan gaya gerak siswa, karena didalam mendidik semua kegiatan berpusat pada siswa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan individual secara organis, neoromskuler, intelektual dan emosional melalui aktifitas jasmani. Pentingnya pendidikan jasmani dapat diamati dari wajibnya pendidikan jasmani untuk diselenggarakan disetiap jenjang dan tingkat pendidikan dari TK hingga perguruan tinggi.

Salah satu cara untuk memperoleh tubuh sehat adalah dengan berolahraga. Berolahraga dapat menyebabkan perubahan atas adaptasi fisiologis pada tubuh. Pada decade akhir-akhir ini, olahraga dapat dikatakan sudah merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Begitu banyak anggota masyarakat yang berolahraga, baik hari minggu maupun hari lainnya laki-laki maupun perempuan, anak-anak maupun orang dewasa serta orang tua (Purba, 2003).

Olahraga mempunyai arti penting dalam memelihara kesehatan dan menyembuhkan tubuh yang tidak sehat. Apabila olahraga dilakukan dengan takaran yang sesuai baik intensitas, lama dan frekuensinya maka akan memberikan hasil peningkatan kerja otot, daya tahan, kecepatan reaksi, kemampuan pengambilan oksigen secara maksimal, menguatkan otot jantung, mengontrol tekanan darah serta frekuensi nadi. Olahraga atau latihan berdasarkan pemakaian oksigen atau system energy dominan yang digunakan dalam latihan dapat di bagi menjadi dua yaitu latihan aerobik dan anaerobik.

Aerobik berasal dari kata aero yang berarti oksigen. Jadi aerobik sangatlah erat dengan penggunaan oksigen. Dalam hal ini berarti latihan aerobik adalah latihan yang menggunakan system kerja dengan menggunakan oksigen sebagai kerja utama.

Olahraga yang berlangsung secara kontinyu lebih dari empat menit dengan intensitas rendah termasuk golongan aerobik. Jadi olahraga yang bersifat aerobik bukan hanya senam aerobik, tetapi masih banyak jenis olahraga lainnya, misalnya bersepeda, berenang, jalan cepat, lari lintas alam, lari maraton. Dalam hal ini latihan aerobik memberi banyak manfaat antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-

paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan, membakar kalori, dan lain-lain. Olahraga aerobik seperti yang disebutkan diatas akan membuat denyut jantung akan meningkat dalam periode waktu yang lebar. Pada saat denyut jantung meningkat hal ini berarti suplai atau aliran darah ke seluruh bagian tubuh bertambah banyak, tersedianya oksigen yang cukup untuk kebutuhan jaringan dan sel tubuh. Olahraga aerobik teratur sangat penting bagi tubuh dalam menjaga kesehatan jantung.

Anaerobik adalah kata teknis yang secara harfiah berarti “tanpa udara” (didalam “udara”biasanya berarti oksigen). Kata yang berlawanan dengannya adalah aerobik. Anaerobik Exercise meliputi waktu yang singkat, intensitas berat, seperti lari cepat dan angkat besi dimana olahraga ini adalah olahraga yang terbaik untuk kekuatan otot dan fleksibilitas.

Olahraga anaerobik adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Sebagai contoh angkat besi, lari sprint 100 M, tenis lapangan dan bulu tangkis. Merupakan atihan aerobik yang dipakai oleh para atlet olahragawan untuk meningkatkan masa otot dan non-endurance sifatnya, seperti angkat beban dalam meningkatkan masa otot. American Heart Assosiation (2007) menganjurkan angkat beban hendaknya dilakukan setelah latihan aerobik dan hanya sebagai pelengkap sifatnya untuk penampila yang baik baik bagi tubuh kita. Latihan aerobik dan anaerobik hendaknya dilakukan secara teratur dan tidak usah berlama-lama sehingga over-exhausted yang malah berbahaya karena dapat menimbulkan serangan jantung mendadak. Latihan aerobik dan anaerobik juga bekerja untuk meningkatkan daya kerja dari oksigen jantung terutama dalam meningkatkan volume

kedua ventrikel kiri dan kanan dari organ jantung dengan latihan aerobik, atau memperbaiki kekuatan otot myocardial endurance, dan bila latihan ini dilakukan oleh orang yang sudah lanjut usia, akan memperbaiki keadaan fisiknya dan juga mencegah agar tidak pelupa.

Kedua jenis Olahraga ini akan membantu mahasiswa dalam menjaga kesehatan dan menghindari terjadinya cedera karena kekuatan otot tertentu. Dimana Olahraga Aerobik ini adalah Olahraga yang terbaik untuk kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah) dan daya tahan tubuh, sedangkan Olahraga Anaerobik adalah Olahraga terbaik untuk kekuatan otot dan fleksibilitas.

Olahraga aerobik dapat meningkatkan kapasitas paru dimana olahraga ini banyak membutuhkan oksigen walaupun intensitas sedikit sedangkan olahraga anaerobik juga dapat meningkatkan kapasitas paru walaupun olahraga anaerobik digunakan sebagai gerakan yang dilakukan tanpa oksigen dengan intensitas yang banyak. Kapasitas paru-paru disebut juga dengan $VO_2\max$ merupakan salah satu parameter kebugaran seseorang. Semakin besar nilai kebugaran $VO_2\max$ yang teratur, makin besar pula kemampuan paru-paru untuk menyuplai oksigen saat beraktivitas. Namun kenyataannya mahasiswa semester 2 Penjas pada saat melakukan aktivitas latihan aerobik dan anaerobik kapasitas paru mereka belum begitu baik dan perlu adanya penanganan dalam mengatasi masalah yang dihadapi oleh mahasiswa semester 2 penjas. Solusi yang baik bagi mahasiswa semester 2 penjas, agar kapasitas paru mereka bisa lebih baik maka perlu dilakukan adanya latihan aerobik dan anaerobik

dengan benar dan teratur karena itu banyak sekali pengaruhnya terhadap perkembangan tubuh manusia.

Untuk mengatasi hal tersebut di atas, maka di ajukan solusi yang di anggap tepat, yakni “ *Perbedaan latihan aerobik dan anaerobik terhadap kemampuan kapasitas vital paru pada Mahasiswa Semester II Jurusan Pendidikan Keolahragaan*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kemampuan mahasiswa semester II dalam melakukan senam aerobik?
2. Apakah benar mahasiswa penjas semester II kurang memiliki peningkatan kapasitas paru/kurang?
3. Berapa besar perbedaan latihan aerobik dan anaerobik terhadap kapasitas paru?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Perbedaan Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Mahasiswa Penjas Semester II”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “Perbedaan Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Kapasitas Vital Paru Pada Mahasiswa Penjas Semester II”

1.5 Manfaat Penelitian

Dengan dicapainya tujuan tersebut diatas maka penelitian ini memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun praktias.

1. Kegunaan Teoritis

- a) hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang bergarga dalam memperkaya khasana ilmu pengetahuan dan pengembangan konsep olahraga, khususnya pada latihan aerobik dan anaerobik.
- b) hasil penelitian ini diharapkan dapat merangsang bagi peneliti lain untuk terangsang mengadakan penelitian yang lebih luas dan mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan latihan aerobik dan anaerobik.

2. Kegunaan Praktis

- a) hasil penelitian diharapkan sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam menentukan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas vital paru.
- b) hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan masukan informasi dan pedoman bagi guru olahraga maupun pelatih agar dapat meningkatkan prestasi olahraga khususnya pada latihan aerobik dan anerobik.
- c) hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam meningkatkan prestasi latihan aerobi dan anaeribik yaitu khususnya untuk meningkatkan kapasitas vital paru.