

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memegang peranan yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Olahraga untuk orang normal dapat meningkatkan kesegaran dan ketahanan fisik yang optimal. Pada saat berolahraga terjadi kerjasama berbagai otot tubuh yang ditandai dengan perubahan kekuatan otot, kelenturan otot, kecepatan reaksi, ketangkasan, koordinasi gerakan dan daya tahan (*endurance*) (Russel, 1998). Daya tahan adalah faktor utama dalam kesegaran jasmani.

Survei tingkat kesegaran jasmani di Jawa Tengah tahun 2000 pada kelompok umur 16 – 19 tahun putra putri rata-rata pada klasifikasi sedang dan kurang untuk putra sedang (36,7%) dan kurang (53,3%), sedangkan putri kurang (62,1%) dan kurang sekali (34,5%). Dan pada hasil penelitian pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud tahun 2001 menunjukkan tingkat kesegaran jasmani pelajar Indonesia sebanyak (29,97%) sedang dan klasifikasi kurang sebanyak (29,70%). Pada tahun 2004 diadakan penelitian kembali dengan sampel para pelajar dengan hasil klasifikasi sedang (51,6%) dan klasifikasi kurang (31,30%).

Kemampuan fisik salah satu komponen yang paling dominan dalam pencapaian prestasi Belajar Mahasiswa. Prestasi belajar tidak akan terlepas dari unsur-unsur taktik, teknik dan kualitas kondisi fisik. Seorang Mahasiswa

sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi dengan baik selama proses perkuliahan.

Latihan aerobik bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dari jantung, paru, peredaran darah, otot-otot dan sendi. Dikatakan aerobik karena membuat otot-otot tubuh yang besar bekerja, terutama otot-otot dari tungkai dengan menggunakan oksigen dan energi. Contoh-contoh latihan aerobik ialah berjalan, *sprint interval training*, berenang, loncat-tali, menari, permainan dengan bola dan raket (seperti bulutangkis, basket, sepak bola, tenis). Olahraga atau latihan demikian dapat juga dilakukan terus menerus, berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi, sehingga terjadi peningkatan daya tahan tubuh serta tercapainya kebugaran sistem kardiorespirasi yang biasa dikenal dengan VO_2 Maks (Horne, 2004).

VO_2 Maks adalah konsumsi oksigen maksimal atau oksigen maksimum yang diambil saat berlatih atau kapasitas aerobik dan merupakan kapasitas maksimum tubuh individu untuk memanfaatkan oksigen selama latihan (Kent, 2012). Dalam olahraga VO_2 Maks merupakan suatu hal yang sangat penting. VO_2 Maks adalah volume maksimal O_2 yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif. Volume O_2 max ini adalah suatu tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau milliliter/menit/kg berat badan.

Dari berbagai macam jenis olahraga lari jarak jauh (*Sprint Interval Training*) merupakan salah satu cara untuk meningkatkan VO_2 Maks. Melihat adanya permasalahan pada daya tahan kardiorespirasi di mahasiswa semester dua, peneliti tertarik untuk mengambil judul tentang pengaruh *sprint interval training* terhadap kapasitas aerobik.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Sprint Interval Training* terhadap ketahanan aerobik pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *Sprint Interval Training* terhadap ketahanan aerobik pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

D. Manfaat Pelitian

1. Manfaat Praktis

Memberikan Latihan *Sprint Interval Training* kepada mahasiswa supaya dapat meningkatkan kebugaran sehingga proses pembelajaran dapat terlaksana, dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar.

2. Manfaat Teoritis

Sebagai informasi ilmiah serta untuk menambah wawasan untuk penelitian selanjutnya.