

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki agar manusia dapat melakukan aktifitas sehari-hari, selain itu kesehatan adalah kebutuhan dasar manusia. Dalam Al-Quran disebutkan istilah kesehatan dengan sebutan kekuatan, seperti yang tercantum di dalam surat Al- Anfal ayat 60 :

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
وَأَخْرَيْنَ مِنْ دُونِهِمْ.

“Dan persiapkanlah dengan segala kemampuan untuk menghadapi mereka dengan kekuatan yang kamu miliki dan dari pasukan berkuda yang dapat menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka”. (QS. Al-Anfal/8; 60). Selain itu disebutkan pula dalam hadis Nabi yang berarti “Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih disayangi Allah daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim).

Menurut UU No. 36 tahun 2009 kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Pesatnya perkembangan zaman, segala hal mudah didapatkan secara instan dan otomatis. Secara tidak langsung dapat mempengaruhi manusia dalam beraktifitas. Hal ini harus menjadi perhatian khusus pada kelompok remaja yang mayoritas antusias mengikuti perkembangan zaman. Gaya hidup yang serba kekinian dan tidak sehat dapat memberikan dampak buruk pada status kesehatan untuk kedepannya (Pomatahu, 2017).

Berkurangnya aktifitas fisik tentunya akan berakibat pada lemahnya kemampuan kondisi fisik atau kesegaran jasmani. Lemahnya kebugaran jasmani mengakibatkan berkurangnya produktifitas seseorang dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Hal ini berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh anak remaja terutama siswi SMA agar dapat mengikuti proses belajar dan mengajar dengan baik. Maka seorang siswi harus memiliki kondisi fisik yang baik serta kebugaran jasmani yang baik pula (Kamajaya, 2013).

Sampel dalam penelitian ini menggunakan siswi SMA kelas XI yang tinggal di asrama. Kisaran usianya antara 15-17 tahun yang mana kegiatan sehari-hari banyak dihabiskan di sekolah. Di sekolah tersebut KBM normal diakhiri pada pukul 14.10 WIB, dan setelah itu dilanjutkan kegiatan jam tambahan. Dalam satu minggu setiap kelas mempunyai jumlah jam tambahan yang sama namun harinya berbeda kecuali kelas program tahfidz dan kelas program bahasa yang hampir setiap hari ada jam tambahan. Waktu senggang mereka digunakan untuk kegiatan ekstrakurikuler, organisasi dan kegiatan pribadi, sehingga waktu untuk aktifitas fisik sangat terbatas. Selain itu ketika

KBM berlangsung banyak diantara anak asrama yang sering mengantuk dikelas. Aktifitas fisik hanya dilakukan pada jam pelajaran olahraga dan dari serangkaian kegiatan asrama tidak ada jadwal aktifitas fisik kecuali pada waktu sore hari dari masing-masing yang memiliki waktu senggang dan bagi mereka yang menghendakinya.

Ditengah banyaknya aktifitas yang padat dan merayap diperlukan perhatian khusus dalam bidang kesehatan. Mereka harus menjaga kesehatan dengan cara membiasakan pola hidup sehat dengan cara memenuhi kebutuhan nutrisi dalam tubuh dan berolah raga secara teratur. Disamping kesehatan kebugaran juga menjadi salah satu indikator penting agar tubuh mampu mengoptimalkan dalam beraktifitas. Kesehatan dengan kebugaran memiliki hubungan berbanding terbalik, yang artinya tidak semua orang sehat memiliki kebugaran yang baik. Namun orang yang memiliki kebugaran yang baik secara tidak langsung memiliki tubuh yang sehat.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat

yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Melinda, 2017).

Dengan demikian pemerintah Indonesia merealisasikan senam kebugaran jasmani yang sering disebut dengan SKJ dibawah pengawasan Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) ini diciptakan oleh Asosiasi Kebugaran Jasmani (ASKI) yang mana setiap tahun mengalami perubahan versi yang disesuaikan dengan perkembangan zaman (Wijayanti, 2011).

Senam merupakan suatu bentuk pelatihan yang akan memberikan pembebanan yang sifatnya dapat meningkatkan kemampuan sistem kardiorespirasi dalam penggunaan dan penyaluran oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Senam SKJ adalah latihan yang bersifat aerobik yang mana daya tahan dikontrol oleh kapasitas jantung, paru-paru dan sistem pernafasan. Secara fisiologis VO_2 maks dipengaruhi oleh sistem kardiorespirasi dan kemampuan otot dalam menggunakan oksigen yang dibawa oleh darah. Sehingga upaya peningkatan VO_2 maks dapat dilakukan melalui kedua faktor tersebut (Wedana, Sudiana, wahyuni, 2018).

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 terhadap peningkatan VO_2 maks. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 Terhadap Peningkatan VO_2 maks pada Siswi SMA MTA Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 sebelum dan sesudah diberikan terhadap peningkatan VO2 maks siswi SMA MTA Surakarta?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani 2018 dan yang tidak diberikan Senam Kebugaran Jasmani 2018 terhadap peningkatan VO2 maks siswi SMA MTA Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 Terhadap Peningkatan VO2 maks pada Siswi SMA MTA Surakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi peningkatan VO2 maks sebelum dilakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018.
- b. Mengidentifikasi peningkatan VO2 maks setelah dilakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 terhadap peningkatan VO2 maks Siswi SMA MTA Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi khasanah keilmuan yang dapat menjelaskan pengaruh pemberian Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018

terhadap peningkatan VO₂ maks sehingga dapat digunakan sebagai kerangka daam pengembangan ilmu Fisioterapis olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswi

Diharapkan dengan melakukan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 dapat meningkatkan VO₂ maks.

b. Bagi Peneliti

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) 2018 dapat menjadi alternatif intervensi fisioterapis untuk mengatasi masalah VO₂ maks.

c. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan referensi tambahan dalam proses belajar mengajar.