

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi tubuh yang bugar hanya dapat diperoleh dengan aktifitas fisik olahraga, menjaga pola makan, istirahat cukup serta kemampuan untuk memajemen stress. Kebugaran jasmani tidak hanya dimiliki oleh seorang atlet, akan tetapi semua orang membutuhkan fisik yang bugar untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari agar lebih berkualitas tidak terkecuali siswa di Sekolah. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasan, 2011: 12).

Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan kelangsungan hidupnya untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan maksimal. Seorang John F. Kennedy mengatakan: *pyhsical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basic dynamic and creative intelletual activities*. Pandangan Kennedy tersebut dapat diartikan kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting sebagai kunci kesehatan tubuh, sebagai dasar aktifitas yang dinamis, kreatif dan cerdas (Nurhasan: 2011: 13).

Di lingkup Sekolah, kebugaran jasmani dapat dicapai melalui pembelajaran PJOK. Begitu pentingnya kebugaran jasmani, banyak penelitian dilakukan dalam rangka meningkatkan kebugaran siswa di sekolah. Hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap kebugaran jasmani di beberapa sekolah rata-rata menyimpulkan kondisi kebugaran masuk dalam kategori sedang atau cukup.

Hasil penelitian Ika Cahya Puspitasari di SMPN 2 Sendang Kabupaten Tulungagung pada tahun 2018 memperoleh hasil rata-rata tingkat kebugaran siswa di sekolah tersebut masuk dalam kategori cukup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Miftahul Huda di SMPN 5 Sidoarjo pada Tahun 2015 menyimpulkan bahwa secara keseluruhan kondisi kebugaran siswa dan siswa di sekolah tersebut masuk dalam kategori sedang. Masih banyak hasil penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi

kebugaran siswa di sekolah dengan berbagai macam rekomendasi yang diberikan berdasarkan data tersebut.

Salah satu wadah dalam usaha untuk meningkatkan kebugaran di sekolah selain melalui pembelajaran PJOK yaitu melalui sarana kegiatan ekstrakurikuler. Berbagai macam jenis kegiatan ekstrakurikuler disekolah memberikan pilihan bagi siswa dalam memilih ketrampilan apa yang ingin ditekuni. Kegiatan ekstrakurikuler menurut PERMENDIKBUD no 62 tahun 2014 adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Tujuan diselenggarakan ekstrakurikuler disekolah untuk membangun potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Harapannya, dengan siswa mengikuti kegiatan ekastrakurikuler yang berbasis olahraga tentunya aspek penting yang diperoleh adalah siswa dapat memiliki kondisi tubuh yang prima.

Kondisi prima dalam diri seseorang dapat dilihat dari kondisi derajat kebugaran aerobik yang dimilikinya. Kebugaran aerobik menurut Sharkey, B (2003:74) merupakan kapasitas maksimal untuk menghirup, menyalurkan, dan menggunakan oksigen dalam diri seseorang. Jadi kebugaran aerobik dapat diartikan dengan seberapa besar kapasitas volume oksigen maksimal (*VO2Max*) yang mampu diserap oleh tubuh seseorang. Ketika seseorang memiliki *VO2Max* bagus maka kualitas hidup karena kondisi kesehatan tubuh dalam kondisi baik. *VO2Max* dapat diperoleh tentunya dengan melakukan aktifitas fisik olahraga secara teratur dan terprogram.

Permasalahan yang muncul dalam keseharian yaitu terbatasnya waktu dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Rata-rata kegiatan tersebut dilakukan hanya satu kali dalam satu minggunya. Tentu hal ini menjadi kendala dalam rangka meningkatkan *VO2Max* siswa. Jika salah satu komponen kebugaran tersebut tidak terpenuhi maka sudah jelas tidak akan mungkin bisa meningkatkan derajat kebugaran siswa di sekolah, tidak terkecuali Sekolah Menengah Pertama Cambrige School Surabaya.

Ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa SMP Cambridge School Surabaya yaitu ekstrakurikuler renang. Dari berbagai jenis ekstrakurikuler yang ada, ekstrakurikuler renang memiliki anggota yang lebih banyak dibandingkan ekstrakurikuler berbasis olahraga lainnya. Ekstrakurikuler renang dalam satu minggunya hanya satu kali pertemuan. Disetiap pertemuan kurang lebih sekitar 2 jam pertemuan. Kondisi tersebut memperlihatkan gambaran bahwa masih kurangnya aktifitas fisik dalam rangka meningkatkan VO2Max sebagai komponen penting dalam kebugaran. Oleh karena keterbatasan waktu dalam melaksanakan aktifitas tersebut, diperlukan suatu metode guna meningkatkan komponen VO2Max siswa yang tergabung di ekstrakurikuler renang.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam meningkatkan *VO2Max* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP Cambridge School yaitu dengan metode Tabata. Metode latihan *tabata* dikembangkan oleh Dr. Izumi Tabata, seorang dokter Jepang dan seorang peneliti pada tahun 1997 (Scott C dkk. 2015: 35). Metode latihan *tabata* berbasis interfal dengan dengan aturan 20 detik latihan 10 detik istirahat dan diulang selama 4 kali. Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Tabata dengan metode yang dikembangkannya menghasilkan kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pada kebugaran jasmani sebesar 28% dibandingkan dengan 1 jam latihan selama lima kali seminggu dengan intensitas sedang (Howard W, 2012: 02).

Metode *tabata* oleh peneliti diajukan sebagai solusi alternatif guna menyelesaikan fenomena yang terjadi di lapangan khususnya di SMP Cambridge School. Metode *tabata* digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan VO2Max tanpa harus menggunakan durasi waktu yang panjang. Misalnya, jika dengan menentukan jenis latihan Push Up 20 detik istirahat 10 detik, kemudian 20 detik squat istirahat 10 detik, Sit Up 20 detik istirahat 10 detik, burpress 20 detik istirahat 10 dan kemudian ulangi semua item latihan itu sebanyak 8 kali pada setiap sesi latihan maka tidak akan memakan waktu sehingga aktifitas yang lain akan tetap dapat dijalankan (Brahmana & Ismawandi, 2017: 19).

Berpijak dari permasalahan dan uraian yang telah dipaparkan oleh peneliti maka, dalam penelitian ini fokus yang menjadi kajian yaitu Pengaruh Latihan Tabata Untuk Meningkatkan VO2Max Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Renang di SMP *Cambridge School*. Mengingat durasi latihan *tabata* yang singkat dan dapat digunakan untuk semua jenis latihan serta tidak ada batasan usia dirasa cukup efektif sebagai cara untuk meningkatkan VO2Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini terdapat batasan masalah yang disebabkan oleh kemampuan dan waktu peneliti yang terbatas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya.
2. Penelitian ini dilakukan hanya untuk mengetahui pengaruh latihan tabata terhadap peningkatan VO2Max. Jadi Penelitian ini tidak meneliti secara keseluruhan komponen kebugaran.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan dan uraian yang telah dijabarkan pada latar belakang maka, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat diajukan sebagai berikut:

Apakah Pengaruh Latihan dengan Metode Tabata dapat meningkatkan VO2Max Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian yang dilakukan meliputi tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan Umum

Tujuan secara umum dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kebugaran siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi VO2Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambrige School* Surabaya.
- b. Mengetahui Pengaruh Latihan dengan Metode Tabata terhadap peningkatan VO2Max Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambrige School* Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Harapan peneliti setelah memperoleh hasil dari serangkaian penelitian dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, diantaranya:

1. Sebagai bahan evaluasi untuk guru, pelatih, dan pihak lembaga sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran siswa dan siswa di sekolah.
2. Sebagai bahan informasi untuk orang tua siswa/siswi di Sekolah tersebut agar lebih memahami pentingnya kebugaran bagi tubuh.
3. Sebagai bahan acuan bagi peneliti lain untuk melengkapi hasil penelitian yang telah dilakukan dan memperluas ruang lingkup penelitian dengan menambahkan aspek lain dalam rangka meningkatkan kebugaran.