

BAB I

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembelajaran jasmani militer, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportifitas, dan semangat berkompetisi. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama, seperti yang diungkapkan Suharjana (2008) bahwa, kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

Salah satu kebugaran jasmani adalah ketahanan kardiorespirasi. Ketahanan kardiorespirasi (cardiorespiratory indurance) adalah salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani. Ketahanan kardiorespirasi didefinisikan sebagai kemampuan seluruh tubuh mempertahankan latihan yang panjang yang nantinya dapat melibatkan otot-otot besar. ketahanan dalam kardiorespirasi berhubungan dengan jantung dan paru, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh serta kelenturan. Komponen yang terdapat hubungannya dalam keterampilan adalah kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi dari anggota gerak (Ganong, 2008).

Peningkatan daya tahan kardiorespirasi dapat terlihat dengan mengukur VO₂ max (ambilan oksigen maksimal), selain itu peningkatan daya tahan kardiorespirasi dapat terlihat dengan mengukur nilai kapasitas vital paru yang lebih mudah dan lebih praktis daripada mengukur VO₂ max. peningkatan fungsi paru dapat dilihat juga dengan pengukuran kapasitas difusi paru. pada penelitian Budhy Adriskanda dkk tahun 2007, diketahui bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara kapasitas difusi dan kapasitas vital paru.

Latihan jasmani bertujuan untuk memperbaiki potensi fisik, mengurangi pemberian obat-obatan, memperbaiki emosi, mengurangi kekambuhan dan menurunkan resiko kematian sebelum waktunya (Harrison,2004). Berbagai macam kemunduran fungsi organ tubuh pada masyarakat sedenter ini dapat

dicegah melalui Latihan Jasmani. Dalam penelitian, terbukti bahwa peningkatan kesegaran jasmani ternyata berhubungan dengan penurunan resiko penyakit kardiovaskuler dan juga penurunan tekanan darah. “jika fungsi paru-paru baik, maka pasokan oksigen ke dalam darah yang mengalir ke seluruh tubuh berjalan baik.”

Ketika melakukan latihan fisik tubuh mengkonsumsi oksigen untuk nantinya digunakan sebagai bahan bakar dalam pembentukan energi. Masuknya oksigen ke dalam jaringan dalam pembentukan energi dipengaruhi oleh sistem respirasi, serta ditentukan oleh kemampuan kembang kempisnya sistem pernapasan. Kapasitas vital paru merupakan jumlah oksigen yang dapat dimasukkan ke dalam tubuh atau paru seseorang secara maksimal. Semakin baik kerja sistem pernapasan, berarti volume oksigen yang diperoleh semakin banyak. Paru-paru adalah salah satu organ vital yang bertugas memasok oksigen (O₂) ke setiap sel tubuh supaya terus hidup dan menjalankan fungsinya dengan baik. Paru juga bertanggung jawab dalam pengeluaran zat karbondioksida (CO₂) dari dalam tubuh. Apabila fungsi paru mengalami penurunan atau gangguan, bisa dibayangkan seluruh sistem kerja tubuh pun akan terpengaruh (Ganong, 2011)

I.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang dibuat perumusan masalah sebagai berikut : **Bagaimana hubungan antara nilai kesamaptaan jasmani dengan nilai kapasitas vital paru pada Batalyon Paskhas 461 Jakarta ?**

I.3 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Peneliti dapat mengetahui hubungan antara nilai kesamaptaan jasmani dengan nilai kapasitas vital paru pada Batalyon Paskhas 461 Jakarta

b. Tujuan Khusus

1) Mengetahui gambaran nilai kesamaptaan jasmani Prajurit Batalyon Paskhas 461 Jakarta

- 2) Mengetahui gambaran nilai kapasitas vital paru Prajurit Batalion Paskhas 461 Jakarta
- 3) Mengetahui hubungan antara nilai kesamaptaan jasmani dengan nilai kapasitas vital paru Prajurit Batalion Paskhas 461 Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

a. Subjek

Hasil penulisan makalah ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang nilai kesamaptaan jasmani, dan hubungannya dengan nilai kapasitas vital paru

b. Institusi :

- 1) Dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam penyusunan program latihan bagi para Prajurit Batalyon Paskhas 461 Jakarta
- 2) Dapat digunakan untuk menilai efektifitas latihan fisik terprogram yang dilakukan di Batalyon Paskhas 461 Jakarta, dan apakah hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik terprogram yang dilakukan bisa meningkatkan ketahanan dari sistem respirasi pada Prajurit Batalyon Paskhas 461 Jakarta