

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Tentara adalah warga negara yang dipersiapkan dan dipersenjatai untuk tugas-tugas pertahanan negara guna menghadapi ancaman militer maupun ancaman bencana. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 34 tahun 2004 disebutkan bahwa Tentara Nasional Indonesia (TNI) sebagai alat pertahanan Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) bertugas menegakkan kedaulatan negara, mempertahankan keutuhan wilayah, melindungi keselamatan bangsa, dan menjalankan operasi militer untuk perang maupun selain perang (Indonesia. Undang-Undang, 2004).

Tugas militer tidak lepas dari aktivitas fisik yang berat. Menurut Subagyo Irianto (2012), unsur utama keberhasilan tugas TNI Angkatan Darat (TNI AD) adalah kemampuan kebugaran jasmani yang prima karena dalam melaksanakan tugasnya dihadapkan pada kondisi alam Indonesia yang bervariasi seperti bukit, pegunungan, lembah, rawa, dan hutan tropis. Oleh sebab itu, seorang prajurit yang telah menjadi anggota TNI maupun siswa prajurit yang sedang menjalani pendidikan pertama harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan tugas dan fungsi pokoknya secara optimal (TNI AD, 2017).

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan (Wiarso, 2013). Menurut Sarjono & Sumarjo (2010) menguraikan bahwa terdapat empat komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh. Bila kebugaran jasmani menurun hal ini akan menyebabkan kelelahan dalam bekerja dan dapat menimbulkan rasa tidak nyaman, rasa sakit, dan penurunan produktivitas (Ariati, 2013).

Daya tahan yang baik sangat menunjang kinerja militer, termasuk daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Daya tahan kardiorespirasi yang dinyatakan dengan  $VO_2 Max$  adalah kesanggupan jantung, paru, dan pembuluh

darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan yang aktif untuk metabolisme tubuh (Hariyanta et.al, 2014). Daya tahan otot juga diperlukan untuk menghindari kelelahan yang berlebihan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot rangka untuk meneruskan kontraksi pada jangka waktu yang lama, serta kemampuan pemulihan yang cepat setelah lelah (Nawir, 2011).

Latihan fisik yang teratur, terukur, dan terprogram diperlukan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot (Parahita, 2009). Untuk menunjang hal tersebut, maka disusun program pembinaan jasmani untuk siswa Pendidikan Pertama Tamtama (Dikmata) TNI AD Gelombang I Tahap I Tahun Ajaran 2017 yang dituangkan dalam Buku Petunjuk Lapangan TNI AD (Bujuklap TNI AD), karena masa pendidikan pertama militer merupakan masa peralihan dari sipil ke militer baik secara fisik maupun mental. Program pelatihan yang digunakan itulah yang nantinya akan membedakan antara fisik sipil dengan fisik militer (Putra, 2013).

Berdasarkan Program Rencana Pembinaan dan Pengasuhan Jasmani Militer (Binjasmil) Siswa Dikmata TNI AD tahun 2016 di Resimen Induk Daerah Militer (Rindam), daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot merupakan komponen dari kebugaran jasmani yang diukur dengan melakukan lari 3200 meter dan keterampilan seperti *pull up*, *push up*, dan *sit up*. Tes ini dilakukan sebelum dan sesudah mengikuti Binjasmil yang dijadikan sebagai nilai kebugaran jasmani siswa (Bujuklap TNI AD, 2016).

Penelitian Kukuh Pambuka Putra, menunjukkan hasil perbedaan  $VO_2 Max$  sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan fisik militer dengan nilai rata-rata sebesar  $9,8 \text{ ml} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$  atau meningkat 26,9 % dari nilai *pre-test* (Putra, 2013). Penelitian Astra Parahita, didapatkan peningkatan daya tahan otot setelah dilakukan latihan fisik terprogram selama 12 minggu (Parahita, 2009). Oleh karena terdapat pengaruh dari latihan fisik yang terprogram, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Daya Tahan Kardiorespirasi dan Otot pada Siswa Pendidikan Pertama Tamtama Sebelum dan Sesudah Program Pembinaan Jasmani Militer di Rindam Jaya Tahun 2017".

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat perbedaan daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot siswa Dikmata sebelum dan sesudah program pembinaan jasmani militer di Rindam Jaya tahun 2017.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot siswa Dikmata sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan jasmani militer di Rindam Jaya tahun 2017.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui daya tahan kardiorespirasi siswa Dikmata sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan jasmani militer di Rindam Jaya tahun 2017.
- b. Mengetahui daya tahan otot siswa Dikmata sebelum dan sesudah mengikuti program pembinaan jasmani militer di Rindam Jaya tahun 2017.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teori penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa kesegaran jasmani sangat penting bagi prajurit TNI AD dan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya.

### **I.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Responden

Responden diharapkan mendapat gambaran mengenai penerapan pembinaan dan pengasuhan jasmani militer, serta mengetahui pentingnya kesegaran jasmani yang di dalamnya terdapat komponen

daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Selain itu agar lebih memperhatikan tingkat kebugaran jasmani guna mewujudkan kondisi jasmani yang sehat dan bugar.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang ingin melanjutkan atau melakukan penelitian.

c. Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Menambah kepustakaan kesehatan matra tentang komponen kebugaran jasmani dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani bukan hanya di kalangan TNI.

d. Peneliti

Penelitian ini dapat memberi pengalaman dan menambah ilmu pengetahuan peneliti tentang pentingnya daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot. Serta mengetahui indikator penilaian daya tahan kardiorespirasi dan daya tahan otot.

