

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Olahraga telah menjadi salah satu elemen kunci dalam upaya pencegahan penyakit dan telah terbukti dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran fisik individu (Suharjana, 2020). Dengan kebugaran fisik yang lebih baik, individu tidak hanya dapat memperbaiki performa dalam aktivitas olahraga, tetapi juga mengurangi risiko terjadinya cedera. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga berperan penting dalam mendukung kesehatan secara menyeluruh, baik untuk kalangan umum maupun atlet profesional.

Salah satu komponen utama kebugaran fisik adalah daya tahan kardiorespirasi Menurut Dewi, Anak Agung Fridami (2016). Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal baik saat istirahat maupun saat berlatih, dengan mengambil oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan aktif yang membutuhkan untuk proses metabolisme tubuh Oleh sebab itu, daya tahan kardiorespirasi, yang juga dikenal sebagai kebugaran kardiovaskuler, dianggap sebagai komponen paling penting dalam kebugaran jasmani.

Tujuan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada kebutuhan dan kondisi fisik masing-masing. Bagi seorang atlet, tingkat kebugaran kardiorespirasi yang tinggi menjadi prioritas utama untuk mendukung performa optimal dalam kompetisi. Sebaliknya, bagi individu

yang menjalani gaya hidup sedentari, kebugaran kardiorespirasi yang cukup mungkin difokuskan untuk mendukung aktivitas harian dan mencegah risiko penyakit kardiovaskular. Semakin berat tugas atau aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, semakin tinggi pula tingkat kebugaran kardiovaskuler yang dibutuhkan untuk menjaga stamina dan mengurangi kelelahan. Oleh karena itu, program peningkatan kebugaran sering kali dirancang secara spesifik, disesuaikan dengan tujuan serta kebutuhan unik setiap individu.

Kebugaran jasmani secara umum merupakan salah satu aspek penting yang tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik seseorang tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk menjalankan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran ini sangat bervariasi antara individu satu dengan lainnya, tergantung pada pola aktivitas, usia, serta kondisi kesehatan. Bagi mereka yang aktif secara fisik, kebugaran jasmani tidak hanya memungkinkan mereka untuk beraktivitas dengan lebih efisien, tetapi juga membantu mencegah penyakit kronis, meningkatkan kesehatan mental, dan mendukung kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan pentingnya kebugaran jasmani sebagai investasi jangka panjang untuk kesehatan fisik dan mental seseorang. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti akan melakukan investigasi dengan judul "SURVEY DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI SISWA MA NAHDLATUL ARIFIN"

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan masalah di atas dapat maka dapat di rumuskan sebagai berikut: Seberapa kuat daya tahan kebugaran jasmani pada siswa MA NAHDLATUL ARIFIN dalam melakukan tes kardiorespirasi?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengukuran kemampuan daya tahan kardiorespirasi pada siswa MA NAHDLATUL ARIFIN

## **1.4 Definisi Operasional**

### **a. Daya tahan**

Daya tahan dalam penelitian ini mengacu pada kebugaran tubuh siswa selama melakukan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Kebugaran ini diindikasikan oleh kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas fisik tanpa cepat mengalami kelelahan.

### **b. Kardiorespirasi**

Kardiorespirasi dalam penelitian ini adalah tes untuk mengukur daya tahan siswa dengan melakukan tes lari berkelanjutan dari satu titik atau garis ke titik atau garis sejauh 20 meter, mengikuti suara beep atau ketukan sebagai tanda.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi tingkat kekuatan daya tahan tubuh dan kondisi fisik pada siswa MA Nahdlatul Arifin, terutama dalam bidang olahraga.

### b. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan acuan atau gambaran bagi guru olahraga mengenai tingkat daya tahan kardiorespirasi sehingga guru diharapkan selalu memperhatikan dan memantau perkembangan kondisi fisik siswanya

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk menguji kebugaran kondisi fisik siswa MA NAHDLATUL ARIFIN tahun Pelajaran 2023/2024