BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam perkembangan zaman yang semakin pesat dapat menyebabkan gaya hidup pasif dan sering mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan seseorang melakukan pekerjaan dan hidup sejahtera. Dengan begitu kesehatan berkaitan dengan kesegaran jasmani, seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar karena untuk dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari, seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja tetapi juga dituntut memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Salah satu komponen penting kondisi fisik yang menunjang kesegaran jasmani adalah daya tahan kardiorespirasi. Seseorang dengan kapasitas anaerobik atau aerobik yang baik, memiliki jantung yang baik, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot, sehingga seseorang mampu bekerja secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Agar mencapai daya tahan yang baik, maka tubuh harus dilatih dengan latihan yang meliputi komponen latihan daya tahan.

Meningkatnya penggunaan teknologi saat ini mempunyai kelebihan dan kekurangan terhadap seseorang. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang, penggunaan teknologi seperti jasa *online* dalam membersihkan rumah yang sudah berkembang pada tahun 2015 tersebut, hal ini dapat menyebabkan penurunan intensitas dari aktivitas fisik

seseorang. Sehingga seseorang lebih menyukai untuk memesan jasa *online* tersebut daripada melakukannya sendiri. Hal ini menyebabkan tingkat kecenderungan secara individu mengalami penurunan dalam melakukan aktivitas fisik atau kegiatan motorik.

Dalam hal ini aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Sehingga aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar. Aktivitas fisik yang kurang akan meningkatkan risiko kegemukan.

Pada masa remaja tersebut merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh. Salah satu penentuan mengukur lemak tubuh adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh bisa menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang keduanya dapat dilakukan secara akurat oleh seseorang dengan sedikit latihan.

Pentingnya daya tahan kardiorespirasi bagi siswa, baik untuk kesiapan seorang siswa dalam menjalani aktivitasnya di sekolah hendaknya disadari oleh guru pendidikan jasmani. Guru Pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dapat dicapai. Selain itu, dari hasil memperhatikan keadaan siswa

dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar selalu memperhatikan kebutuhan siswa tersebut. Pada kenyataan nya yang ada dan dapat diamati oleh peneliti di lapangan jarang sekali guru pendidikan jasmani mengetahui keadaan siswanya.

Dari kenyataan di lapangan pada umumnya siswa SMAN 8 kota Bekasi belum mengerti dan memahami tentang indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan daya tahan kardiorespirasi lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasikan, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?

3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan daya tahan kardiorespirasi pada siswa kelas X reguler SMAN 8 Bekasi