

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tes adalah instrument atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sebagai pengumpul informasi atau data, tes harus dirancang secara khusus. Kekhususan tes terlihat dari bentuk soal tes yang digunakan, jenis pertanyaan, rumusan pertanyaan yang diberikan, pada pola jawaban harus dirancang menurut kriteria yang telah ditetapkan. Selain itu, waktu yang disediakan untuk menjawab pertanyaan serta peengadministrasian tes juga dirancang secara khusus. Aspek yang ditekankan pun terbatas, biasanya meliputi ranah kognitif, efektif, dan psikomotor. Kekhususan-kekhususan tersebut berbeda antara tes yang satu dengan tes yang lain. Tes ini dapat berupa pertanyaan tertulis, wawancara, pengamatan tentang unjukkerja fisik, *checklist*, dan lain-lain. Menurut Zainul dan Nasution (2001:16) tes didefinisi sebagai pernyataan atau tugas atau seperangkat tugas yang direncanakan untuk memperoleh informasi tentang suatu atribut pendidikan atau atribut psikologis tertentu.

Pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi. Pengukuran adalah pengumpulan informasi sebagai dasar pengambilan keputusan Baumgartner et al. (2007:3). Tidak semua pengukuran harus dilakukan dalam bentuk tes. Ada juga pengukuran melalui non tes.

Daya tahan atau ketahanan tubuh merupakan kemampuan kerja otot menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khususnya kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau beraktivitas Sukadiyanto (2011:83).

Sedangkan Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu.

Daya tahan *aerobik*, pada kegiatan fisik seperti: sepak bola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh kapasitas system sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan system respirasi (paru-paru) untuk mendistribusiikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini dikategorikan sebagai daya tahan kardeiorespiratori, daya tahan kordiovasuler atau daya tahan aerobic.

Daya tahan *aerobic* adalah kemampuan jantung dan paru-paru dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkan untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari. Menurut Cooper (1970:15) berpendapat bahwa “aerobic mengarah kepada jenis latihan yang merangsang aktifitas jantung dan paru dalam waktu yang cukup lama untuk menghasilkan perubahan yang menguntungkan didalam tubuh” berlari, bersepeda, dan jogging adalah contoh dari latihan aerobic.

Tes balke adalah tes yang dilakukan dilapangan dengan lari 15 menit untuk mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan; dan lari multi tahap atau *multistage fitness tes* untuk mengetahui kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru. Kelebihan kedua tes ini dari dua tes terdahulu adalah mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi, tidak memerlukan peralatan yang mahal, prosedurnya sederhana, mudah pelaksanaannya, mudah didalam penafsiran hasil tes. Baik *tes balke* dengan lari 15 menit maupun tes bleep/tes lari multi tahap atau *multistage fitness tes* adalah untuk mengetahui kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru.

Sedangkan menurut Sastropanuler (2004:76) tes lari 15 menit dilakukan untuk menempuh jarak sejauh-jauhnya, yang dilakukan dengan lari penuh lingkaran, boleh jalan sebentar tapi harus lari lagi, biasanya lari 15 menit ditempuh dengan jarak 2,4 km atau 3000 m. Kelebihan dari tes ini adalah mudah untuk dilakukan dan juga dapat dilaksanakan dalam sekali waktu untuk banyak peserta(massal). Untuk mengukur kapasitas *aerobic* maksimal dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu tes yang dilakukan dilaboratorium dan tes yang dilakukan di lapangan. Tes di laboratorium terdiri dari tes menggunakan *treadmill* atau dengan *ergocycle*. Walaupun mempunyai tingkat ketepatan yang tinggi, namun kedua tes ini memerlukan alat yang mahal dan prosedur yang sangat rumit sehingga tidak praktis untuk digunakan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II".

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II.
2. Belum diketahui Tes Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah yang telah ditemukan diatas, maka yang menjadi batasan masalah adalah Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu sebagai berikut: Bagaimana Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Tes Daya Tahan Aerobik (*Tes Balke*) Pada Mahasiswa Putra PJKR Semester II.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui daya tahan kerja jantung dan pernapasan dari mahasiswa Putra PJKR semester II.
- b. Mengetahui kecepatan masing-masing mahasiswa dengan waktu yang ditempuh pada saat berlari.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademisi

- a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti yang hendak meneliti lebih selanjut, yang berhubungan dengan penelitian ini di masa yang akan datang.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sehingga dapat dipakai sebagai bahan acuan dan referensi bagi peneliti.

2. Manfaat praktis

- a. Penelitian ini diharapkan sebagai masukan atau informasi terhadap peneliti selanjutnya.
- b. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang berkepentingan dan diterima sebagai kontribusi untuk meningkatkan kinerja yang efektif.