

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tes lari 12 menit, atau yang juga dikenal sebagai *Cooper Test*, adalah tes lapangan yang dilakukan oleh peserta dengan cara berlari secepat-cepatnya selama waktu 12 menit pada lintasan datar tanpa halangan yang tidak bergelombang, tidak licin, dan tidak memiliki belokan yang tajam (Maksud & Coutts, 2018). Metode tes lari 12 menit dikonsepsikan oleh seorang dokter dari Amerika Serikat pada tahun 1968 yang bernama Kenneth Cooper, dan diterapkan pada awalnya di *United State Air Forces* (USAF). Pelaksanaan tes lari 12 menit ini kemudian turut diadaptasi oleh Tentara Nasional Indonesia (TNI) sebagai bagian dalam syarat masuk TNI, maupun pelaksanaan secara berkala setiap sekitar 6 bulan sekali bagi prajurit yang sudah aktif berdinasi di TNI (Sudrajat, 2022).

Dalam lingkup TNI, tes lari 12 menit dimasukkan dalam rangkaian pelaksanaan tes kesamaptaaan jasmani. Tes kesamaptaaan jasmani merupakan salah satu komponen penilaian yang bertujuan untuk mengetahui sekaligus mengevaluasi kondisi fisik prajurit (Tri Rahayu Irianingsih, 2019). Komponen penilaian dalam tes ini terdiri atas Kesegaran Jasmani (Garjas) A dan B. Garjas A merupakan tes lari 12 menit, sedangkan Garjas B akan menilai kemampuan *pull up/chin up*, *push up*, *sit up*, dan *shuttle run*. Pada tes lari 12 menit, akan dinilai kemampuan daya tahan kardiorespirasi, yang dapat ditandai oleh perolehan jarak yang lebih jauh pada hasil tes (Alvero-Cruz et al., 2020). Garjas A sendiri turut memiliki porsi yang besar dalam total penilaian, di mana nilai Garjas A mencakup 50% dari total nilai keseluruhan Garjas A dan B. Oleh karena itu, jika seorang prajurit

mampu meraih nilai tinggi dalam Garjas A, maka nilai garjasnya akan turut berpengaruh positif (Mudigdo, 2019).

Universitas Pertahanan RI (Unhan RI) pada tahun 2020 sudah membuka program studi S1, yang berisikan Kadet Mahasiswa. Sebagai universitas yang berada di bawah naungan Kementerian Pertahanan, Unhan RI membentuk Kadet Mahasiswa dengan program pendidikan berbasis semi-militer, yang mempersiapkan Kadet Mahasiswa untuk menjadi Perwira TNI ketika sudah lulus S1 Unhan RI. Salah satu komponen dalam mempersiapkan Kadet Mahasiswa menjadi Perwira TNI adalah komponen jasmani, yang di dalamnya terdapat tes kesamaptan jasmani, yang dilaksanakan bagi Kadet Mahasiswa setiap selesai Ujian Tengah Semester (UTS) atau Ujian Akhir Semester (UAS). Selain itu, Unhan RI juga turut mempersiapkan fisik Kadet Mahasiswa melalui sebuah program pelatihan bela diri, yaitu Merpati Putih (MP) (Achmad Buzaisi, 2021).

Merpati Putih (MP) adalah salah satu aliran pencak silat yang juga merupakan warisan kebudayaan Indonesia. Salah satu komponen latihan dalam MP adalah latihan pernapasan. Latihan pernapasan mengambil peran yang besar dalam pelaksanaan MP karena merupakan dasar penguatan tubuh dalam ilmu MP. Dalam MP, latihan pernapasan biasanya dilakukan berdasarkan pada waktu, kecepatan, dan resistensi yang bervariasi. Latihan pernapasan merupakan kegiatan untuk mempelajari dan menguasai teknik mengontrol napas yang menggabungkan prinsip latihan aerobik dan anaerobik untuk meningkatkan kadar *Adenosin Tri Phospat* (ATP) melalui suplai oksigen yang memadai, sebagai bahan energi untuk aktivitas tubuh. Melalui latihan pernapasan, dapat ditingkatkan kemampuan otot-otot pernapasan, yang kemudian akan meningkatkan kemampuan kardiovaskular, serta fungsi paru-paru seseorang. Jika terjadi peningkatan pada kedua fungsi sistem fisiologis tersebut, maka

aktivitas fisik seseorang termasuk dalam pelaksanaan aktivitas olahraga akan semakin baik (Achmad Buzaisi, 2021).

Berdasar latar belakang, peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai hubungan mengikuti latihan pernapasan dalam MP terhadap hasil tes lari 12 menit. Latihan pernapasan MP dianggap dapat mendorong kemampuan fisik Kadet Mahasiswa. Jika ternyata berhubungan, maka MP dapat dicanangkan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan nilai kesamaptaan. Selain itu, hal ini menjadi pembuktian bahwa program latihan MP yang diselenggarakan oleh Unhan RI bermanfaat baik bagi fisik Kadet Mahasiswa, di samping sebagai penanaman nilai bela negara dan pelestarian budaya bagi Kadet Mahasiswa.

1.2 Rumusan masalah

Latihan MP yang memiliki komponen latihan pernapasan diharapkan dapat meningkatkan ketahanan seseorang ketika melaksanakan olahraga aerobik. Perlu diteliti manfaat latihan napas terhadap kemampuan berlari sehingga didapatkan hasil tes kesamaptaan jasmani yang baik. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana hubungan antara latihan pernapasan MP dengan tes lari 12 menit ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan dari latihan napas MP dengan hasil tes lari 12 menit untuk Kadet Mahasiswa Angkatan ke-3 Unhan RI.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkategorikan dan mendeskripsikan sampel penelitian.

- b. Mengetahui hasil tes lari 12 menit dari kelompok yang melaksanakan latihan pernapasan MP dan yang tidak melaksanakan pada Kadet Mahasiswa Angkatan ke-3 Unhan RI.
- c. Mengetahui hubungan antara latihan pernapasan MP dengan hasil tes lari 12 menit pada Kadet Mahasiswa Angkatan ke-3 Unhan RI.
- d. Mengetahui dampak latihan pernapasan MP terhadap hasil tes lari 12 menit antara kelompok yang melaksanakan latihan pernapasan Merpati Putih dan tidak melaksanakan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Bagi Kadet Mahasiswa dan Mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Angkatan ke-3, dapat diketahui manfaat latihan napas MP terhadap hasil tes lari 12 menit
- b. Bagi Universitas Pertahanan, memperkaya tulisan ilmiah di lingkungan Unhan RI dan menjadi data bagi penelitian serupa selanjutnya
- c. Bagi peneliti, untuk menerapkan proses berpikir ilmiah dan penulisan ilmiah dalam rangka menyelesaikan skripsi

1.4.2 Manfaaf Praktis

- a. Bagi masyarakat, dapat menerapkan hasil penelitian untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan
- b. Bagi Universitas Pertahanan, dapat mempertahankan dan mengembangkan program Merpati Putih dan diharapkan dapat diterapkan kepada seluruh Kadet Mahasiswa