

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Setiap manusia harus memiliki tubuh yang bugar dan sehat, karena saat tubuh tidak bugar dan sehat maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari akan terhambat. Dengan begitu kunci yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari adalah kebugaran jasmani.

Definisi sehat menurut UU No 36 tahun 2009 tentang kesehatan, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara mental, fisik, sosial piritual maupun spiritual yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berdasarkan definisi tersebut, memiliki kebugaran jasmani yang baik merupakan salah satu indikator seseorang dikatakan sehat. Berkaitan dengan definisi di atas, Kusmaedi (2008) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Sedangkan menurut Roji (2009) yang telah dikutip oleh Prasetio E, *et al.* (2017) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Sedangkan pada anak, kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan anak. Beberapa kajian ilmiah dan pendidikan olahraga kebugaran jasmani secara khusus tentang anak menjadi perhatian. Besar aktivitas fisik berupa bermain yang seperti berolahraga sebagai contoh lompat tali (Golle *et al*, 2015).

Pada Jurnal Yulianti *et al.*, (2017) Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis meliputi kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, , daya tahan kardiorespirasi, dan fungsi koordinasi saraf. Sedangkan menurut Lutan dalam Suharjana (2008) komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu : fleksibilitas, daya tahan aerobik, daya tahan otot, dan kekuatan otot, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan

performa, mengandung unsur : keseimbangan, kecepatan gerak, kelincihan, dan koordinasi.

Jump rope training atau *skipping* dapat diartikan sebagai lompat tali. *Jump rope training* berhubungan dengan kebugaran jasmani. Lompat tali sering digunakan sebagai latihan utama dan program kebugaran karena terbukti memiliki teknik yang bermanfaat dan keuntungan yang kompetitif (Lee, 2010). Menurut Purnamasari *et al.* (2013), lompat tali adalah latihan dengan cara kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan kemudian mengayunkannya sampai melewati kepala lalu melompat dengan kaki.

Menurut Brancazio dalam Eler and Acar (2018), lompat tali dapat meningkatkan koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), kelincihan (*agility*), irama (*rhythm*), kecepatan (*speed*), dan terutama *static* atau *dynamic muscular strength* selama berulang-ulang atau konstan. Aagaard M. dalam Eler and Acar, (2018) menyatakan, bahwa *jump rope training* dapat lebih bermanfaat karena merupakan olahraga atau permainan yang dapat dilakukan berkelompok, tehniknya mudah, tidak memerlukan tempat yang luas, dan biayanya murah. Dalam segi manfaat *jump rope training* dapat meningkatkan daya tahan otot di tangan dan kaki, fungsi kardiovaskular, dan metabolisme. Selain itu juga memiliki efek positif pada sirkulasi kardio, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, mobilitas dan fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, lompatan vertikal, pengaturan waktu, ritme dan kecepatan, dan massa tubuh (Eler and Acar, 2018).

Jump rope training dapat memberikan efek positif pada kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara beturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto dalam Purnama 2016

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah jenis kelamin, genetik, umur, berat badan, tinggi badan, dan kebugaran fisik.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diurai oleh penulis, berikut identifikasi masalah:

- a. Salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh termasuk dari kebugaran jasmani.
- b. *Jump rope training* banyak digemari anak-anak karena dapat dilakukan dengan mudah, tidak membutuhkan ruang besar, dan lebih murah.
- c. Pada usia anak kecepatan rendah dan saat usia remaja kecepatan meningkat.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Adakah pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02?

I.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini adalah untuk mengetahui :

Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02.

Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji karakteristik subjek penelitian pada anak Sekolah Dasar.
- b. Untuk mengkaji karakteristik subjek penelitian pada anak perempuan di Sekolah Dasar.
- c. Untuk mengkaji karakteristik subjek penelitian pada anak laki-laki di Sekolah Dasar.

I.5 Manfaat Penelitian

Dalam penulisan tugas Proposal Karya Tulis Ilmiah Akhir ini penulis berharap dapat bermanfaat bagi :

a. Peneliti

Manfaat bagi penulis yaitu menambah pengetahuan dan mempelajari tentang pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02, serta sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan program studi D-III Fisioterapi.

b. Institusi

Manfaat bagi Institusi yaitu menjadi bahan bacaan bagi yang melanjutkan penelitian lebih detail dengan tema yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

c. Masyarakat

Dapat memberikan informasi tentang pengaruh *Jump rope training* terhadap kecepatan pada Siswa SD Negeri Cinere 02 dan implikasinya terhadap kesehatan siswa secara umum.

