

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yaitu mengerjakan kegiatan sehari-hari sehingga fisik beradaptasi dan tidak berlebih dalam kelelahannya dan masih memiliki cadangan tenaga agar menikmati waktu senggang ataupun kegiatan yang mendadak dan terhindar dari penyakit. Kemampuan fisik seseorang semakin tinggi maka produktivitas orang tersebutpun semakin tinggi. (Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestningsih, 2017). Dari pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap manusia bisa menikmati kehidupannya jika memiliki tubuh yang bugar.

Upaya untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan Bangsa dan Negara dibutuhkan kebugaran jasmani. Ini untuk meningkatkan kemampuan, kekuatan, dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia. Berdasarkan tujuannya kebugaran jasmani terdiri dari dua bagian yang harus diketahui yaitu: 1). Dapat berkolaborasi dengan kesehatan (*health related fitness*) terdiri dari : kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*), fleksibilitas, dan komposisi tubuh. 2). Dapat berkolaborasi dengan keterampilan (*skill related*) yaitu : keseimbangan, koordinasi, kelincahan, kecepatan, kekuatan, dan kecepatan reaksi. (Yunus, 2016).

Anak-anak yang memiliki tubuh yang bugar dapat meminimalkan anak tidak masuk sekolah, kenaikan kapasitas belajar, dan kekebalan tubuh terhadap penyakit. Anak dapat menjaga kebugaran tubuh yang baik yaitu merubah kegiatan sehari-hari seperti menjaga pola makan yaitu mengkonsumsi makanan yang sehat dengan gizi baik, istirahat secukupnya dan *exercise*. Kemampuan kognitif merupakan bagian kecerdasan dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang, Kecerdasan akan meningkat jika memiliki kemampuan kognitif yang baik. Selain itu kemampuan kognitif berpengaruh dari faktor internal yaitu genetik dan faktor eksternal seperti lingkungan. Faktor lingkungan tidak akan terbentuk jika dari faktor internal. Kemampuan kognitif anak akan terpengaruh dari faktor

lingkungan terhadap kebugaran jasmani anak. Anak yang bugar mempunyai rentang perhatian yang lebih lama dalam belajar, bermain, atau berbagai kegiatan lainnya. (Yulianti, Damayati, & Rosiana, 2017).

Salah satu jalan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak yaitu dengan daya tahan otot tangan. Daya tahan otot dapat mempengaruhi dalam belajar dan bisa bermain untuk jangka waktu lebih lama dikarenakan meningkatnya ketahanan yang besar dan berpengaruh terhadap kelelahan otot (Yulianti et al., 2017).

Daya tahan otot merupakan “kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu”. Kenaikan daya tahan otot bisa dicapai dengan baik apabila melakukan latihan dilakukan secara berkesinambungan dan intensif (Winarni, 2015). Daya tahan otot tangan pada anak sangat dibutuhkan dalam hal belajar seperti menulis, menggambar, menangkap bola dan bermain.

Parameter daya tahan otot tangan yaitu menggunakan *pull up* test. *Pull up* test adalah melakukan gantung tangan pada tiang lalu mengangkat tubuhnya dengan tangannya, lalu dihitung berapa lama waktu yang dapat dipertahankan dalam posisi tersebut. Test tersebut dilakukan untuk melihat daya tahan otot tangan maksimal anak dan peneliti berada disekitar anak tersebut untuk mengawasi anak agar tetap aman.

Sebagian latihan untuk meningkatkan daya tahan otot tangan yaitu menggunakan *jump rope training* (lompat tali). Lompat tali memungkinkan siswa untuk memaksimalkan aktivitas fisik mereka dalam waktu paling sedikit dan di ruang terkecil dengan hampir tidak ada peralatan yang mahal. Latihan lompat tali, dapat mempengaruhi faktor-faktor infrastruktur dari berbagai dimensi kemampuan motorik-persepsi dan memainkan peran penting dalam meningkatkan dan mengembangkan keseimbangan, koordinasi dan kelincahan siswa, jika dilakukan dengan benar dan tepat. Campbell menyatakan bahwa latihan melompat dengan tali adalah aktivitas berharga yang menghasilkan kekuatan dan daya tahan otot, kesehatan kardiovaskular, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi antar organ tubuh. Di sisi lain, hasil berbagai penelitian menunjukkan *gender* memiliki pengaruh terhadap motorik dasar. Umumnya, para ahli percaya bahwa anak laki-laki lebih bugar daripada anak perempuan di sebagian besar keterampilan motorik.

Fakta bahwa anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan adalah temuan yang relatif diterima. Namun, sejauh mana *gender* membuat perbedaan tampaknya tergantung pada jenis dan intensitas kegiatan. Namun demikian, meskipun penurunan aktivitas fisik secara keseluruhan pada kedua jenis kelamin, perbedaan *gender* dalam aktivitas fisik terus meningkat sampai tahap akhir masa kanak-kanak, masa remaja dan dewasa, sehingga anak laki-laki terbukti lebih unggul dari anak perempuan, dalam kegiatan fisik. Hal ini dapat dikaitkan dengan fakta bahwa anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu dalam kegiatan tingkat menengah daripada anak perempuan berkaitan dengan komposisi gender dan jenis olahraga. (Haghighi, Cheraghian, Hamedinia, & Harati, 2018).

Latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan yaitu menggunakan *jump rope* (lompat tali) yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik (Winarni, 2015). Berikut penelitian ini penatalaksanaannya memakai alat bantu berupa tali *skipping* untuk anak yang akan dipraktikkan sendiri dan dilatih oleh peneliti untuk menggunakan *skipping* yang baik dan benar agar mendapat hasil yang optimal. Pada latihan *jump rope* tidak ada lompatan kebelakang dan cara pelaksanaan latihan ini yaitu sampel memegang tali *skipping* digenggamannya secara kuat dan mengayunkannya kedepan lalu melompat secara terus menerus. Tidak ada saat berhenti saat melakukan lompatan sampai batas waktu yang telah ditentukan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Daya Tahan Otot Tangan pada siswa SDN CINERE 02.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- a. *Jump Rope Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02.
- b. Kebugaran dapat meningkatkan kapasitas belajar, ketahanan terhadap penyakit, dan menurunkan angka tidak masuk sekolah pada anak.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut : Adakah pengaruh *jump rope training* terhadap peningkatan daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02.

I.4. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap peningkatan daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengkaji karakteristik responden berdasarkan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan, tinggi badan, berat badan, IMT dan usia anak sekolah dasar.
- 2) Untuk mengkaji kemampuan daya tahan otot tangan pada anak laki-laki.
- 3) Untuk mengkaji kemampuan daya tahan otot tangan pada anak perempuan.

I.5. Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat Bagi Fisioterapi

Manfaat bagi fisioterapis sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan program diploma DIII Fisioterapi, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman pembelajaran dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *jump rope training* terhadap daya tahan otot tangan pada siswa SDN Cinere 02 sehingga memudahkan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Sebagai bahan bacaan mengenai pengaruh latihan fisik latihan *jump rope* (lompat tali) dalam meningkatkan kekuatan fisik khususnya *hands muscular endurance* pada anak sekolah dasar.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi baru kepada masyarakat tentang olahraga praktis dan murah yaitu *jump rope training* (lompat tali) bisa meningkatkan kekuatan fisik dan meningkatkan daya tahan otot-otot tangan pada anak-anak sekolah dasar.

