

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani adalah kemampuan pada tubuh manusia dalam melaksanakan tugas rutinitas pada sehari-hari tanpa merasa lelah yang mengkhawatirkan, sehingga tubuh masih dapat mempunyai energi tambahan untuk melakukan peningkatan beban pekerjaan. Pernyataan selaras dengan pernyataan ini ialah bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan saat aktivitas sehari-hari dengan rasa semangat dan antusiasme tidak merasa lelah yang signifikan dan memiliki cukup energi untuk melaksanakan aktivitas di waktu luang dan mampu menangani masalah-masalah penting.

Dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani setiap orang memainkan peran penting dalam kemampuannya dari waktu ke waktu melakukan kegiatan kerja. Maka seseorang masih dapat melakukan latihan fisik lainnya untuk kepentingan keluarga, teman atau melakukan kegiatan diwaktu luang. Sehingga dengan demikian memiliki bentuk fisik yang baik maka setiap orang akan berada dalam kondisi sempurna dalam kehidupannya. (Nurhasan et al dalam Kharis fajar et al, 2018)

Kebugaran jasmani adalah suatu kunci kesehatan dan kebugaran fisik yang merupakan jenis aktivitas gerak fisik. Kuat secara fisik dengan fungsi yang dapat diandalkan dari semua anggota gerak tubuh suatu jaminan setiap orang kesempatan untuk melatih kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menciptakan hambatan pada jalur atau kurangnya energi dan aktivitas sehat, artinya mudah dan tanpa penyakit dan anomali, maka segar mengandung arti lebih luas dari ini. (Hasnan Said dalam Hartono, 2014)

Adapun untuk seseorang yang cocok untuk berolahraga dan aktivitas fisik, dapat diartikan sebagai orang yang mampu menjalani kehidupan sehari-hari tanpa melebihi batas toleransi stres dalam tubuh dan mempunyai tubuh yang bugar dan tidak beresiko terserang penyakit karena tingkat ketahanan fisik yang rendah atau kurangnya aktifitas fisik. (Mood et al dalam Endang et al, 2016)

Aktivitas fisik anak-anak sekolah dasar berada dibawah bimbingan dan kendali pendidik/guru, sehingga diharapkan seluruh aspek pertumbuhan dan perkembangan pada usia mereka dapat berkembang secara optimal. Perkembangan aktivitas fisik sama pentingnya dengan aspek perkembangan lainnya, karena ketidakmampuan anak untuk melaksanakan aktivitas fisik akan membuat anak kurang percaya diri, bahkan mengarah pada konsep diri negatif dari aktivitas fisik. Dengan demikian, pendidik harus dibimbing dan mendidik anak-anak untuk mengatasi ketidakmampuan mereka dan menjadi lebih percaya diri. Karakteristik anak-anak biasanya suka bermain, suka bergerak, suka bekerja dalam kelompok dan suka berlatih secara langsung. (Erick Burhaein, 2017)

Aktivitas fisik sangat penting untuk perkembangan anak secara keseluruhan. Optimalisasi perolehan keterampilan dan pendekatan yang dapat mengarah pada perilaku yang lebih sehat dalam kehidupan, serta promosi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan perkembangan neurologis bayi. Suatu penelitian tentang terjadinya aktivitas fisik pada anak-anak menunjukkan bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerakan mereka sendiri. Demikian pula, orang tua dan wali tampaknya menyarankan bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain di berbagai tempat, seperti perkembangan motorik kasar dan halus pada anak, dan kegiatan ini merangsang pertumbuhan masa otot pada anak, sebagai kesiapan remaja. (Steve Stork dan Stephen W. Sanders dalam Erick Burhaein, 2017)

Dengan melakukan aktivitas fisik, kebugaran jasmani pada anak bertambah. Kebugaran jasmani penting dimiliki oleh anak usia sekolah dasar karena anak akan banyak melakukan aktivitas pada lingkungan rumah ataupun pada lingkungan sekolah. Dengan hal ini keadaan kebugaran fisik yang baik akan menambah kinerja fisik anak dapat belajar dengan baik dan bermain dengan temannya dalam jangka waktu yang lama.

Aktivitas fisik memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi kebugaran jasmani siswa karena siswa yang aktif bergerak mempunyai kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak aktif bergerak.

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan. Karena itu, WHO menyarankan agar anak-anak dan remaja 5 hingga 17 tahun melaksanakan setidaknya aktivitas fisik sedang hingga kuat setidaknya 60 menit. Aktivitas fisik lebih dari 60 menit sehari maka akan membawa kesehatan. Dan mereka juga harus melakukan aktivitas yang memperkuat otot dan tulang mereka setidaknya 3 kali seminggu. (WHO, 2010)

Aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar harus disesuaikan dengan adanya karakteristik perkembangannya, anak pada usianya memiliki karakteristik yang kecenderungan bermain dan menyenangkan maka dalam pembuatan program aktivitas harus dibuat secara baik sehingga siswa dapat aktivitas fisik dengan mendapatkan manfaat positif dari olahraga tersebut dan juga tidak membatasi hak dalam bermain pada usianya.

Jump Rope Training merupakan latihan untuk anak yang menyenangkan, mempunyai efek positif bagi kebugaran tubuh khusus pada daya tahan kardiovaskuler, dan juga aman dilakukan untuk anak. Oleh karena itu lompat tali atau *skipping* adalah pilihan terbaik dalam melakukan latihan pada siswa sekolah dasar. Lompat tali baik untuk daya tahan kardiovaskuler hal ini dibutuhkan untuk siswa sekolah dasar karena daya tahan kardiovaskuler yang bagus akan meningkatkan kemampuan aktivitas kinerja siswa belajar di sekolah dan saat melakukan aktivitas tidak mudah kelelahan.

Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan paru-paru, jantung dan pembuluh darah untuk menyalurkan oksigen dalam jumlah tertentu dan nutrisi ke sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang akan berlangsung dalam jangka waktu lama. Dalam hal ini *VO2Max* (Volume oksigen maksimal) sebagai indikator dari daya tahan kardiovaskuler, apabila seseorang mempunyai *VO2Max* yang tinggi maka daya tahan kardiovaskuler pada seseorang juga tinggi *VO2Max* (volume oksigen maksimal) adalah volume oksigen yang dapat digunakan otot dalam proses sintesis cadangan energi aerobik dengan satuan mililiter oksigen perkilogram berat badan dalam waktu satu menit. (Budiwanto dalam Fajar Ilmiyanto et al, 2017)

Setiap anak memiliki tingkat *VO2Max* yang berbeda, ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi yaitu oleh faktor genetika atau keturunan, faktor latihan, faktor jenis kelamin, faktor usia, dan faktor komposisi tubuh. (Hoeger dalam Fajar Ilmiyanto et al, 2017)

Daya tahan kardiovaskuler dapat diukur menggunakan kadar *VO2Max* yang dicapai. Semakin tinggi kadar *VO2Max* maka semakin tinggi juga daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki seseorang tersebut. Cara yang digunakan untuk mengukur *VO2Max* yaitu tes daya tahan jantung dengan melibatkan aktivitas fisik contohnya *rockssport walking fitness test*, *cooper test*, *20m shuttle run* atau *multistage fitness test* dan lain-lain. Tes tersebut tentunya melibatkan aktivitas fisik yang keras. (Muhajir dalam Silvia Rahmawati et al , 2016).

Multistage fitness test adalah tes kebugaran multi-tahap yang sederhana dapat dilakukan di lapangan, namun akurat untuk penggunaan maksimum untuk berbagai kebutuhan atau tujuan dalam pengukuran daya tahan kardiovaskuler. Tes kebugaran ini bertujuan untuk mengukur serapan oksigen maksimum (serapan oksigen maksimum). (Permana et al, 2013)

20-m *shuttle run* (20MSR) tes, juga disebut "*Course Navette*", "*PACER*", atau "tes kebugaran *Multistage*", adalah uji lapangan yang paling banyak digunakan untuk memperkirakan daya tahan kardiorespirasi (Castro- Piñero et al dalam Mayorga-vega et al, 2015). Tes 20MSR sederhana, mudah dijalankan, tidak terlalu memakan waktu, membutuhkan peralatan mal mini dan sejumlah besar individu dapat diuji secara bersamaan.(Mayorga-vega et al, 2015).

Tes kebugaran fisik terbaik dan paling fleksibel termasuk tes kebugaran *Multistage* (20 meter *shuttle run*), karena tes ini tidak memerlukan tempat terlalu panjang hanya sekitar 20 meter. Selain itu, hasil tes dalam bentuk tingkat *VO2Max* dapat dilihat langsung di tabel hasil MFT sehingga dapat melihat tingkat kebugaran fisik seseorang tanpa harus terlebih dahulu melakukan perhitungan. (Mahardika dalam Hartono, 2014)

Berdasarkan uraian masalah di atas, penulis tertarik akan hal ini. Penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir dibut berjudul "Pengaruh *Jump Rope Training* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Sekolah Dasar".

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, masalah-masalah berikut dapat diidentifikasi yaitu :

- a. Kemampuan daya tahan kardiovaskuler pada anak usia sekolah dasar perlu ditingkatkan.
- b. Kurangnya kesadaran tentang manfaat aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar untuk menunjang aktifitas disekolah.
- c. Penyesuaian aktifitas fisik pada anak usia sekolah dasar dengan karakteristik pada usianya.
- d. Berapa jauh pengaruh *Jump Rope Training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah diatas. Maka rumusan masalah dalam hal ini adalah: Adakah pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Siswa SD Negeri Cinere 2?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada siswa SD Negeri Cinere 2.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengkaji karakteristik siswa Sekolah Dasar Negeri Cinere 2.
- b. Mengkaji kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler sebelum *Jump Rope Training* pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinere 2.
- c. Mengkaji kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler setelah *Jump Rope Training* pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinere 2.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Fisioterapis

Dengan adanya penelitian ini, fisioterapis bisa mejadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman pembelajaran dan ilmu pengetahuan tentang pengaruh *Jump Rope Training* terhadap daya tahan kardiovaskuler pada siswa sekolah dasar sehingga memudahkan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

I.5.2 Manfaat Institusi

Dengan mengetahui peningkatan daya tahan kardiovaskuler dalam penelitian hal ini akan menambah daftar ilmu pengetahuan dan sebagai pedoman mahasiswa perguruan tinggi lainnya dalam penelitian selanjutnya.

I.5.3 Manfaat Masyarakat

Dengan mengetahui peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada *Jump Rope Training*, diharapkan dapat diterapkan menjadi program latihan dalam kehidupan sehari-hari dan menambah wawasan masyarakat dalam melakukan *Jump Rope Training*.

