

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Saat ini, pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam implementasi tujuan pendidikan. Kebugaran fisik (kebugaran fisik) adalah salah satu aspek fisik dari kesegaran umum (kebugaran fisik seluruh). Pelatihan fisik kebugaran jasmani memberi seseorang kesempatan untuk melakukan pekerjaan produktif setiap hari tanpa kelelahan yang berlebihan dan pada saat yang sama memiliki pasokan energi untuk memiliki waktu luang yang baik atau untuk melakukan hal-hal yang tiba-tiba. (Negeri, Utara, & Sutisyana, 2017).

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari kehidupan manusia, berkat pendidikan jasmani orang dapat belajar lebih banyak tentang emosi afektif, kognitif dan psikomotorik, yang merupakan kondisi manusia untuk mencapai tujuan hidup. (Hanief dan sugito, 2015).

Kebugaran fisik adalah gerakan psikomotor yang kompleks dari seseorang. Meningkatkan kesehatan fisik identik dengan meningkatkan kebugaran fisik, yang dalam tubuh yang sehat tentunya akan mempengaruhi terciptanya kesehatan mental, oleh karena itu, agar secara lahiriah menjadi manusia seutuhnya, setiap orang harus memiliki kesehatan jasmani dan rohani sehingga ia dapat hidup seimbang dan berjalan dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Kebugaran jasmani menurut yang ditetapkan oleh medis adalah kemampuan kapasitas fungsional individu untuk melaksanakan tugas spesifik. Sedangkan kebugaran jasmani menurut fisiologis adalah kondisi fisik individu untuk melakukan tugas spesifik dimana kecepatan dan daya tahan sebagai kriteria utamanya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan fisik yang dilakukan setiap hari tanpa menyebabkan kelelahan yang signifikan. Setiap intervensi, untuk meningkatkan kebugaran fisik, harus memperhatikan faktor perkembangan anak. Tingkat pertumbuhan, perkembangan fisik dan keterampilan anak adalah tiga aspek yang terkait erat satu sama lain,

sehingga pengembangan pendidikan jasmani harus didasarkan pada tiga aspek ini. (Wiarso 2013)

Pengembangan pendidikan jasmani harus mempertimbangkan: 1) dasar-dasar pengembangan program; 2) pola perkembangan tanaman dan anak-anak; 3) promosi dasar anak-anak; dan 4) fitur dan minat anak-anak. (Menurut Rezaharoon 2013).

Pelatihan kebugaran jasmani untuk pengembangan anak-anak sekolah dasar diperlukan. Pada usia sekolah dasar datanglah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, baik jasmani maupun rohani. Anak-anak usia sekolah dasar memiliki aktivitas yang sangat tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, latihan fisik pada usia sekolah dasar harus memberikan anak-anak dengan keuntungan sebagai berikut: 1) meningkatkan aktivitas bermain, 2) meningkatkan motivasi pada anak (internal), 3) meningkatkan semangat pendidikan dan pelatihan, dan 4) meningkatkan kesehatan pribadi siswa.

Seiring dengan perkembangan yang semakin maju, kita harus mengetahui lebih tentang fungsi tubuh kita sendiri. Sistem tubuh kita harus selaras dengan baik agar dapat bergerak dengan baik. Tubuh kita dapat bergerak karena ada otot dan tulang. Dengan adanya otot dan tulang kita mampu melakukan berbagai gerakan. Salah satunya dengan *jump rope training*, *jump rope* memungkinkan siswa untuk memaksimalkan aktivitas fisik mereka dalam waktu paling sedikit dan di ruang terkecil dengan hampir tidak ada peralatan yang mahal. *Jump rope training*, karena keragamannya, mempengaruhi faktor-faktor infrastruktur dari berbagai dimensi kemampuan motorik-persepsi dan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan dan mengembangkan keseimbangan, koordinasi dan kelincahan siswa, jika benar dan tepat dipraktikkan.

Jumping exercises with rope adalah aktivitas berharga yang menghasilkan kekuatan otot dan daya tahan, kesehatan kardiovaskular, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi antar organ tubuh. Di sisi lain, hasil berbagai penelitian menunjukkan itu gender merupakan faktor efektif dalam penerapan keterampilan motorik dasar. Umumnya, para ahli percaya bahwa siswa lebih unggul daripada siswi perempuan di sebagian besar keterampilan motorik. Fakta bahwa siswa lebih aktif daripada siswi perempuan adalah temuan yang relatif

diterima. Namun, sejauh mana gender membuat perbedaan tampaknya bergantung pada jenis dan intensitas kegiatan. (Haghighi, Cheraghian, Hamedinia, & Harati, 2018).

Kemampuan anak untuk mengoordinasikan gerakan tubuh diperlukan untuk melatih fleksibilitas, keseimbangan, dan ketangkasan. Gerakan ini berfungsi sebagai pintu gerbang untuk masuknya pengetahuan dan stimulasi yang diperlukan untuk membangkitkan dan mengembangkan potensi pada anak-anak. Anak-anak yang diberi banyak kesempatan untuk latihan fisik dan gerakan, terutama untuk pengembangan keterampilan motorik, akan dibantu dalam mempercepat kematangan saraf, yang akan mengarah pada kesiapan yang optimal dan lebih baik untuk belajar di tahap berikutnya. Ini karena kemampuan yang berkembang paling cepat pada usia dini adalah kemampuan motorik atau fisiknya. Keseimbangan tubuh adalah fungsi yang vital bagi seseorang, juga bagi panca indera. Pada anak-anak, keseimbangan tubuh yang mereka miliki membantu mereka melakukan aktivitas sehari-hari, terutama yang berkaitan dengan sistem visual atau penglihatan, misalnya, untuk melihat objek, mengevaluasi ruang dan menempatkan diri dalam keadaan yang sesuai. (Menurut Wiwik Chitra Pratiwi dan Munawar, 2014).

Permainan Lompat Tali adalah permainan lompat dengan rintangan berupa tali karet, yang terikat sangat panjang. Game lompat tali disediakan untuk siswa dalam rangka meningkatkan kinerja otot kaki, di mana otot kaki akan mengalami perubahan sebagai hasil dari permainan ini. Salah satu cara yang dapat diwujudkan untuk dapat membantu anak di usia dini tumbuh dan berkembang di taman kanak-kanak adalah tempat interaksi dan nilai perilaku motorik karena motorik dapat diterima perilaku. Ini termasuk kebersihan dan perilaku kesehatan, disiplin dan kemandirian (Surahman, Nunung Uswatun Hasanah, 2016).

Defenisi Keseimbangan yang pertama kali muncul yang menyebutkan ada dua tipe umum dari keseimbangan yaitu Keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk menjaga *equilibrium* keseimbangan umum tubuh saat berdiri di satu titik, dan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan yang dibutuhkan selama aktivitas atau selama gerakan. Keseimbangan adalah kemampuan yang sangat penting dalam kegiatan sehari-

hari, seperti berjalan dan berdiri, sama pentingnya dengan latihan fisik. Berbagai faktor mempengaruhi keseimbangan, termasuk koordinasi, yang merupakan hasil kerja otot untuk menciptakan gerakan. Keteraturan dan ketepatan gerakan adalah hasil dari kerja otot yang baik pada ketepatan waktu dan intensitas. Faktor kedua adalah fleksibilitas otot. Dalam gerakan manusia, fleksibilitas adalah salah satu bagian yang berpengaruh untuk mendapatkan gerakan yang diinginkan. Jaringan otot mengatur pergerakan dengan memperpanjang dan memperpendek sesuai dengan kebutuhan mobilitas sendi yang diinginkan dalam aktivitas sehari-hari. Faktor ketiga adalah kekuatan otot (terutama otot-otot ekstremitas bawah). Semua gerakan adalah hasil dari peningkatan ketegangan otot, yang menghasilkan energi sehingga bagian-bagian tubuh dapat bergerak jarak tertentu. Faktor keempat adalah sudut perlekatan otot, dan sudut persendian dapat secara signifikan mempengaruhi bagian dari kekuatan otot yang tersedia untuk gerakan ekstremitas di seluruh rentang tungkai (Sari, 2013)

Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang saat istirahat, dan keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan keadaan seimbang dalam gerakan, misalnya saat berlari, berjalan, dan melompat dari suatu tempat. Keseimbangan terkait erat dengan penglihatan dan pendengaran, dalam hal ini, keseimbangan sangat penting dalam acara olahraga, terutama dalam lompat tali. Pendapat lain adalah keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk merespons setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Surahman, Nunung Uswatun Hasanah, 2016).

Dalam penelitian halini menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat jauh antara komponen posterior internal kehidupan bio-posterior. Juga latihan keseimbangan dan latihan stabilitas inti dapat meningkatkan keseimbangan mental menonaktifkan orang. (Ilbeigi, Khirkhah, Mahjur, & Soltani, 2016).

Masa kanak-kanak identik dengan waktu bermain, di mana mereka belajar belajar dunia dengan bermain. Sebagian besar waktu digunakan untuk permainan, karena ketika bermain, anak-anak tumbuh dan mengembangkan semua aspek perkembangan yang ada di dalamnya (fisik, intelektual, bahasa dan perilaku). (Hastuti, Wibawa, & Muliarta, 2009).

Sebelumnya, permainan anak-anak biasanya adalah permainan fisik yang mengharuskan anak-anak berlari, melompat, dan bergerak. Sekarang anak-anak terlalu malas untuk bergerak, karena mereka lebih suka permainan yang ada di peralatan elektronik mereka. Hal ini menyebabkan fakta bahwa pertumbuhan anak-anak di Indonesia di bawah optimal, terutama pada anak-anak berusia 5 hingga 12 tahun. (Pawira, 2014)

Dengan tujuan diberikannya untuk memastikan, latihan keseimbangan adalah agar anak-anak dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa masalah, dapat menyelesaikan tugas secara efisien dan efektif, menghindari jatuh dan cedera, dan mengoptimalkan perkembangan fisik dan motorik anak-anak.

Dalam penelitian ini, penulis tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui *jump rope training* dengan peningkatan Keseimbangan Statis pada siswa SD Negeri Cinere 02.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, masalah tersebut harus diidentifikasi dalam bentuk yang lebih dalam, sehingga dalam penelitian ini arah dan tujuan yang sangat jelas, yaitu:

- a. *Jump Rope Training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan Keseimbangan Statis pada siswa SD Negeri Cinere 02.
- b. Keseimbangan Statis dapat dilakukan untuk mempertahankan *equilibrium* tubuh total ketika berdiri pada satu titik.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis merumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Statis pada Siswa SD Negeri Cinere 02.

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *jump rope training* terhadap Keseimbangan Statis pada siswa SDN Cinere 02.

b. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengkaji karakteristik responden berdasarkan Usia, HR, RR, TB, BB, dan BMI pada siswa SD Negeri Cinere 02.
- 2) Untuk mengkaji pengaruh *Jump rope training* terhadap keseimbangan statis pada Anak Laki-laki.
- 3) Untuk mengkaji pengaruh *Jump rope training* terhadap keseimbangan statis pada Anak Perempuan.

I.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Fisioterapis

Mengetahui pengaruh *jump rope training* terhadap peningkatan Keseimbangan Statis, Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *jump rope training*. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur Keseimbangan Statis pada siswa siswi sekolah dasar. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

b. Manfaat Bagi Institusi

Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *jump rope training*. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik siswa dan siswi sekolah dasar. Guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

Menjadikan *jump rope training* sebagai salah satu program latihan. Menambah referensi dalam menyusun program latihan. Mengetahui cara meningkatkan Keseimbangan Statis dengan menggunakan metode *jump rope training*.