

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani ialah kemampuan fisik melakukan aktivitas sehari-hari, tidak mudah merasakan kelelahan pada keadaan darurat yang tidak terduga, memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang dan menghindarkan diri dari penyakit serta dapat menikmati hidup (Saputra, 2015). Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas fisik tanpa kelelahan yang berlebih. Pada anak Sekolah Dasar kebugaran jasmani sangatlah penting, yakni untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidupnya. Selain itu kebugaran jasmani juga bisa membantu para anak agar dapat memperoleh kemampuan gerak dasar serta kesehatan yang memadai sesuai tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Namun dicurigai kebugaran jasmani pada anak di Sekolah Dasar masih kurang baik.

Hal tersebut terjadi karena dengan adanya kemajuan teknologi, sehingga membuat anak-anak kurang beraktivitas fisik, yang berakibat anak mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas sehari-hari. Mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan pada anak dicurigai juga membuat kebugaran jasmaninya menurun, karena membuat fisiknya lemah dan kurang tenaga untuk melakukan tugas fisik yang cukup berat. Oleh sebab itu, untuk peningkatan kebugaran jasmani dibutuhkan latihan ataupun bermain, salah satu latihannya adalah lompat tali. Secara fisik lompat tali akan menjadikan anak bertambah kuat dan menambah kelincahan pada anak.

Kelincahan menurut (Astrawan et al, 2016) ialah kemampuan mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan. Kecepatan dan kelenturan yang baik dari sendi anggota tubuh juga diperlukan dalam kelincahan. Menurut (Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro yang dikutip oleh Widodo, 2016) tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan, merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan. Untuk melatih kelincahan dibutuhkan bentuk latihan yang sesuai dan mengharuskan

orang itu dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan lincah. Menurut (Widodo, 2016) ada macam-macam bentuk tes kelincahan : 1) Lampu reaksi; Tiap sudut lapangan diberi lampu berwarna yang gunanya untuk petunjuk arah dan tempat melakukan gerakan sesuai dengan warna. 2) Langkah kijang; Berlari menyerupai gerakan langkah kijang. 3) *Shuttle run*; Dalam pelatihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet dan atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Setiap kali sampai pada satu titik, atlet harus secepatnya membalik kan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain. 4) *Three corner drill*; Latihan ini menggunakan tiga titik, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik pelatihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya. Untuk mengukur kemampuan kelincahan pada anak dapat juga dilakukan dengan *Agility T-Test*. *Agility T-Test* adalah mengukur kecepatan kaki untuk menilai kemampuan kelincahan. Pelaksanaan tes ini dengan mengukur kecepatan seseorang saat berlari pada jalur yang membentuk T.

Ada banyak latihan atau aktivitas yang bisa meningkatkan kelincahan pada anak-anak Sekolah Dasar salah satunya ialah *Jump rope training*. *Jump rope training* dilakukan sebagai pemanasan atau metode koordinasi memiliki peran penting dalam pengembangan koordinasi tubuh, dan memperkuat posisi atletik umum (Orhan, 2013). Selain itu, lompat tali bisa dilakukan di ruang minimum, waktu singkat dan peralatan yang digunakan tidak mahal. Tujuan utama dari lompat tali adalah untuk mengembangkan kecepatan tangan-kaki, kelincahan, keterampilan, waktu reaksi dan *cardiovascular system* (Orhan, 2013). Seseorang yang melakukan lompat tali membutuhkan kelincahan yang baik untuk meningkatkan performa dan mengurangi cedera yang terjadi pada saat melompat. Penurunan kelincahan pada permainan lompat tali, akan meningkatkan risiko terjadinya cedera saat melompat. Apabila tungkai tidak memiliki kemampuan kelincahan yang baik, maka resiko terjadi cedera pada ekstremitas bawah akan meningkat.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin mengkaji seberapa besar pengaruh *jump rope training* terhadap kemampuan kelincahan terutama pada anak-anak usia 8-12 tahun.

I.2 Identifikasi Masalah

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

- a. *Jump rope training* mempunyai pengaruh terhadap kelincahan pada siswa SD Negeri Cinere 02.
- b. Banyak latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada anak-anak usia 8 – 12 tahun.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

Adakah pengaruh *Jump rope training* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SD Negeri Cinere 02.

I.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *Jump rope training* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SD Negeri Cinere 02.

b. Tujuan Khusus

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

I.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, manfaat penelitian yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat bagi Peneliti

Untuk mengetahui menambah pengetahuan mengenai pengaruh *Jump rope training* terhadap kelincahan. Penelitian ini untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan DIII Fisioterapi.

b. Manfaat bagi Institusi

Untuk mendapat informasi mengenai pengaruh *Jump rope training* terhadap kelincahan, mendapat informasi mengenai kemampuan fisik siswa SD Negeri Cinere 02 guna meningkatkan kebugaran dan kesehatan pada siswa.

c. Manfaat bagi Masyarakat

Untuk menjadikan *Jump rope training* sebagai salah satu latihan olahraga, menambah referensi dalam menyusun program latihan, mengetahui cara meningkatkan kelincahan dengan menggunakan *Jump rope training*.

