

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern yang sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi fisik agar tetap sehat. Kegiatan ini dalam perkembangannya bisa dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk mencapai prestasi. Satu hal bagian dari peningkatan kualitas setiap manusia adalah pembinaan dan pengembangan jasmani, yang dimana kualitas jasmani diarahkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, serta ditujukan pada pembentukan watak dan kepribadian yang disiplin dan sportivitas yang tinggi. Prestasi dalam olahraga dapat membangkitkan rasa kebangsaan yang tinggi. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa bermacam kegiatan atau usaha yang dapat mensupport, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perindividu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan puncak prestasi dalam rangka pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Dari sudut pandang ilmu falsafah olahraga, “olahraga merupakan rangkaian aktivitas raga teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan fungsionalnya” (Giriwijoyo, Santoso Y.S, 2013).

Kebugaran jasmani adalah hal penting dari olahraga. Artinya, bukan hanya spanduk atau poster yang ditempel pada dinding sekolah sebagai alat untuk membuat anak beraktivitas. Melalui kebugaran jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan menyibukkan dirinya untuk mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbangkan pada kesehatan fisik dan mentalnya. Kebugaran jasmani pada

hakikatnya adalah olahraga yang mengandalkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotorik, serta memberikan pengaruh yang sengaja dan dilakukan dengan sadar untuk memajukan kepribadian jasmaniy dan rohaniy anak-anak agar mencapai tingkat yang lebih tinggi lagi, dan menjadi manusia dewasa dan bertanggung jawab (Mahendra, 2009).

Kebugaran jasmani pada dunia anak harus disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Di dalam itu, anak-anak bisa belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak, apalagi ditunjang dengan penggunaan peralatan tertentu. Semakin terpenuhi berbagai kebutuhan gerak dalam masa pertumbuhannya, semakin besar dampaknya bagi kualitas pertumbuhan individu itu sendiri. Selain itu, pada dasarnya anak-anak sedang mengalami masa kebanyakan energi. Kebanyakan energi ini harus disalurkan agar tidak mengganggu perilaku dan mental anak. Setelah kebanyakan energi ini tersalurkan, anak akan kembali memperoleh keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat anak akan kembali memperbaiki dan memulihkan energinya secara optimal.

Kebugaran jasmani mendukung anak untuk memilih kegiatan fisik yang disukainya dan melakukannya secara rutin. Membiasakan anak untuk berolahraga dapat membantu pembentukan otot dan tulang anak akan menjadi lebih maksimal. Melakukan kebugaran jasmani dan berolahraga dapat membantu menjaga kesehatan anak tetap ideal dan optimal, sesuai dengan tahapan pertumbuhannya.

Menurut Agutini Utari (2014:28) kebugaran jasmani memiliki 2 komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan antaranya yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobic, dan kelenturan. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Salah satu jenis olahraga yang disenangi anak adalah *jump rope*. *Jump rope* atau *skipping* sering dikenal sebagai permainan anak dan permainan tradisional yang merupakan olahraga yang menyenangkan bagi anak-anak. *Jump rope training* melibatkan otot-otot di lengan dan kaki, dan hal ini juga meningkatkan fungsi kardiovaskuler dan sistem metabolisme. Tali adalah alat utama dalam latihan *jump rope* dan hanya memerlukan ruang sederhana. Di sisi lain, *jump rope* adalah

olahraga yang sangat murah dibandingkan dengan olahraga lain. Dalam penelitian sebelumnya mempelajari efek dari latihan lompat tali pada anak-anak dengan gangguan mental dan visual. Hasilnya diilustrasikan bahwa *jump rope* meningkatkan keseimbangan mereka secara signifikan.

Penelitian saat ini juga menyimpulkan bahwa melakukan kegiatan fisik dengan *jump rope* akan meningkatkan kebugaran fisik. Dalam penentuan tersebut dikatakan bahwa 5 minggu latihan *jump rope* selama 15-50 menit 1 hari dan 3 hari per minggu secara signifikan dapat meningkatkan kekuatan lengan pada anak-anak (17/3%). Penelitian ini telah terbukti bahwa 5 minggu latihan *jump rope* adalah cara yang efisien untuk meningkatkan kekuatan lengan anak-anak.

Jump rope training adalah salah satu macam olahraga yg menggunakan alat bantu berupa tali dan diputar menggunakan lengan sebagai otot penggerak utama. *Jump rope training* ialah salah satu olahraga yang efektif bisa membakar lemak, selain lari atau sprint. *Jump rope training* bisa dilakukan di tempat yang tidak terlalu luas sehingga efektif di terapkan di sekitar atau di dalam rumah. Selain dapat membakar lemak dalam tubuh, *jump rope* juga bermanfaat melatih keseimbangan lengan dan pernapasan. *Jump rope training* dilakukan dengan kombinasi gerakan melompat seirama rintangan berupa tali yang bergerak pada kedua sumbu pergelangan lengan (Bayu Surya, Fandy Burhan 2010:12).

Selain itu, dampak dari *jump rope training* adalah peningkatan kekuatan lengan. Pada anak-anak dengan usia pertumbuhan dan perkembangan hal ini sangat penting untuk menunjang pembentukan otot dan pengerasan tulang. Dari penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai lompat tali pada anak-anak usia pertumbuhan terhadap peningkatan kekuatan lengan.

Kekuatan lengan ialah kemampuan untuk menggerakkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat pada bagian lengan (Harsono, 2010). Dengan adanya lengan yang kuat seorang murid dapat memutar tali dengan cepat. Untuk meningkatkan kekuatan lengan salah satunya menggunakan *jump rope training*. Lengan yang dilatih dengan *jump rope training* secara teratur akan memiliki kekuatan yang tinggi saat melakukan aktivitas apapun tanpa rasa lelah yang berlebihan.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasar dari latar belakang yang diuraikan oleh penulis ada beberapa 6 identifikasi masalah, antara lain:

- a. Olahraga adalah suatu aktivitas yang perlu dilakukan oleh setiap orang karena sangat penting untuk kesehatan, maka dari itu harus diterapkan sejak dini.
- b. Kebugaran jasmani pada anak-anak harus dikembangkan karena sangat berperan penting dalam tumbuh kembang anak hingga usia lanjut.
- c. *Jump rope training* sangatlah berguna untuk anak-anak yang menyukai olahraga yang menunjang perkembangan dan pertumbuhan mereka.
- d. Kekuatan lengan pada anak perlu dilatih agar tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas apapun hingga usia lanjut.
- e. Ada pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kekuatan lengan pada siswa SD Negeri Cinere 02.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasar identifikasi masalah tersebut, maka penulis ingin merumuskan masalah sebagai berikut : “Adakah pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kekuatan lengan pada anak SD Negeri Cinere 02.”

I.4 Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir ini ada dua yaitu :

- a. Tujuan Umum
Untuk mengkaji “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Kekuatan Lengan pada Anak SD Negeri Cinere 02.”
- b. Tujuan Khusus
 - 1) Untuk mengkaji karakteristik subjek penelitian pada Anak SD Negeri Cinere 02.
 - 2) Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kekuatan lengan pada anak laki-laki.

- 3) Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap kekuatan lengan pada anak perempuan

I.5 Manfaat Penulisan

Dalam penulisan tugas proposal karya tulis ilmiah akhir ini penulis berharap bisa bermanfaat bagi :

- a. Fisioterapi

Manfaat bagi fisioterapis sebagai salah satu kelulusan dalam menyelesaikan program diploma DIII Fisioterapi, dapat menambah pengetahuan, mempelajari, menganalisa masalah serta memberi pemahaman kepada penulis tentang penatalaksanaan, proses hingga pengaruh latihan *jump rope* dan kekuatan tangan dalam meningkatkan kekuatan fisik dan mengetahui kekuatan lengan dalam perbandingan laki-laki dan perempuan pada anak sekolah dasar.

- b. Institusi

Sebagai bahan bacaan dalam hal latihan fisik latihan *jump rope* terhadap peningkatan kesehatan jasmani khususnya kekuatan lengan pada anak sekolah dasar.

- c. Masyarakat

Dapat memberikan informasi baru kepada masyarakat tentang olahraga praktis dan murah yaitu latihan *jump rope* bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada anak di sekolah dasar,