

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dengan perkembangan jaman sekarang yang begitu pesat banyak orang yang mengabaikan pentingnya berolahraga karena padatnya aktivitas. Kebanyakan masyarakat cenderung tidak melakukan olahraga, terutama bagi orang yang sudah bekerja sebagian besar malas untuk melakukan olahraga, sebab waktu istirahat mereka lebih banyak di habiskan untuk bermalas-malasan dibandingkan untuk berolahraga.

Dengan banyaknya aktifitas sehari-hari yang dilakukan banyak orang-orang yang menganggap bahwa hal tersebut sama dengan berolahraga karena telah menguras energi, paham tersebut yang selama ini dipahami oleh masyarakat sekarang. Sebenarnya aktifitas fisik yang benar yang dibutuhkan oleh tubuh agar mendapatkan hasil yang baik dan maksimal salah satunya adalah aktifitas berolahraga, dimana seseorang dituntut untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu dan target tertentu agar pencapaian aktifitas fisik yang diinginkan tercapai secara maksimal.

Olahraga ialah suatu aktifitas yang banyak dilakukan masyarakat, keberadaannya sekarang tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Sebab olahraga orang dewasa ini sudah trend dimasyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak.

Karena olahraga ini mempunyai banyak makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi.

Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi baik dalam pelajaran maupun dalam pekerjaan sehingga produktifitasnya meningkat. Olahraga fisik menjadi kegiatan yang paling murah dan sangat menyenangkan. Akhir-akhir ini masyarakat banyak yang sudah sadar akan pentingnya aktifitas fisik, banyak even-even olahraga yang dibuat menyenangkan agar dapat menarik perhatian. Salah satu aktifitas fisik yang sudah dikenal masyarakat adalah *jump rope* atau di Indonesia dikenal dengan lompat tali.

Aktifitas fisik banyak macamnya khususnya dalam penelitian ini peneliti ingin membahas tentang aktifitas lompat tali yang dimana membutuhkan kondisi fisik yang baik agar dapat mencapai peningkatan yang maksimal. Lompat tali adalah aktifitas yang biasa dilakukan oleh banyak orang, namun kebanyakan orang-orang belum mengetahui manfaat dari aktifitas fisik tersebut dikarenakan pengetahuan mereka.

Lompat tali atau bisa disebut *skipping* merupakan aktivitas fisik yang relatif mudah dan murah. Dikatakan mudah karena dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dapat dilakukan di dalam ruangan maupun diluar ruangan dan pelaksanaannya pun fleksibel tergantung waktu senggang yang dimiliki. Bisa juga disebut murah, karena hanya memerlukan *skipping rope* atau tali sebagai media, untuk pakai pun dapat menggunakan kaos oblong,

celana panjang olahraga atau celana pendek dan sepatu, sehingga terkesan santai. Dalam perkembangannya, lompat tali pun dapat diiringin dengan musik pengiring sehingga lebih variatif. Kegiatan ini pun dapat dilakukan secara individu maupun kelompok.

Dalam bahasa Inggris *skipping* sering disebut dengan *skipping rope* atau *jumping rope*. Di Indonesia sendiri lebih di kenal dengan lompat tali, akan tetapi istilah *skipping* sudah sangat akrab pada pengguna bahasa Indonesia. Sebagian orang berpendapat *skipping* atau lompat tali berasal dari kebudayaan Arab kuno, ada juga yang berpendapat dari suku Aborigin dan sebagiannya bilang dari China.

Salah satu nama permainan lompat tali yaitu Tali Merdeka yang dikenal oleh masyarakat di propinsi Riau dan sekitarnya. Di daerah yang masyarakatnya adalah pendukung kebudayaan Melayu ini ada sebuah permainan yang dinamakan tali merdeka. Inti dari permainan ini adalah melompat tali karet yang tersimpul. Penanaman permainan ini ada kaitannya dengan tingkah laku atau perbuatan yang dilakukan pemain itu sendiri.

Permainan lompat tali sudah tidak asing lagi tentunya, karena permainan lompat tali ini bisa di temukan hampir di seluruh Indonesia meskipun dengan nama yang berbeda-beda. Permainan lompat tali ini biasanya identik dengan kaum perempuan, tetapi tidak sedikit anak laki-laki yang ikut bermain.

Lompat tali adalah salah satu olahraga yang murah meriah. Bagaimana tidak, lompat tali ini hanya dilakukan dengan alat yang sederhana dan bisa dilakukan dimana saja. Menurut para ahli yang ada di National Heart Foundation di Australia, jika ingin menjaga kebugaran tubuh, maka kita hanya perlu melakukan lompat tali sebanyak 30 menit. Dan jika itu terlalu lama maka kita bisa melakukannya selama 10 menit saja tetapi dilakukan secara berulang-ulang agar hasil yang didapat maksimal. Meskipun olahraga lompat tali termasuk olahraga yang sederhana dan mudah dilakukan jangan menyepelekan, karena lompat tali (skipping) mempunyai manfaat kesehatan yang luar biasa bagi tubuh, salah satunya menguatkan kerja jantung.

Dalam melakukan aktifitas lompat tali maka tubuh akan mengalami peningkatan kekuatan otot jantung semakin membaik, apabila kekuatan otot jantung sudah semakin membaik maka kerja jantung akan lebih efisien, dengan 1 kali pompa maka *stroke volume* sudah bisa terpenuhi. Akibat olahraga yang rutin tersebut maka sangat berpengaruh juga terhadap efisiensi kerja jantung. Karena semakin banyak seseorang melakukan kegiatan maka akan semakin baik tingkat kebugarannya.

Denyut nadi dapat dipakai sebagai tolak ukur kondisi jantung dan frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi denyut atau detak jantung. Karena denyut nadi adalah suatu denyut yang dihasilkan pompa jantung (*ventral sinistra*) untuk mengalirkan darah dan masuk ke

dalam sistem *arteri*. Denyut ini mudah diraba disuatu tempat dimana *arteri* melintasi sebuah tulang yang terletak dekat permukaan. Seperti misalnya *arteri radialis* di sebelah depan pergelangan tangan. Yang teraba bukan darah yang dipompa oleh jantung masuk kedalam *aorta*. Melaikan gelombang tekanan yang dialihkan dari *aorta* dan merambat lebih cepat dari pada darah itu sendiri.

Jantung adalah organ berupa otot, berbentuk kerucut, berongga dengan basisnya diatas dan puncaknya dibawah. *Apex*-nya (puncak) miring ke sebelah kiri. Frekuensi denyut jantung pada umumnya sama dengan frekuensi denyut nadi. Dikarenakan denyut nadi terjadi karena adanya denyut jantung yang memompa darah keseluruh tubuh. Frekuensi denyut jantung pada waktu istirahat berkisar 60 – 80 kali permenit, sedangkan pada anak-anak frekuensinya denyut jantung lebih tinggi. Denyut nadi istirahat orang sehat yaitu 70-80 kali permenit. Perhitungan denyut nadi istirahat sebaiknya dilakukan pagi hari sebelum kita melakukan aktivitas fisik apapun.

Denyut nadi istirahat adalah pengukuran yang dilakukan sebelum istirahat, serta dapat juga dilakukan pada waktu bangun tidur. Maka untuk pengukuran denyut nadi istirahat dapat dilakukan pada waktu pagi hari bangun tidur. Hasil pengukuran denyut nadi dapat digunakan sebagai evaluasi efisiensi kerja jantung pada aktifitas fisik atau kegiatan jasmani.

Dalam penelitian ini peneliti akan melakukan tes lompat tali sebanyak 6 set yang 1 setnya terdiri dari 50 repetisi yang bertujuan untuk mendapatkan perubahan denyut nadi maksimal pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI.

Perubahan yang dihasilkan dari latihan, salah satunya dari aspek kardiovaskular. Dinding pembuluh darah menjadi elastis, arteriol dari susunan pembuluh darah menjadi longgar, jumlah kapiler yang aktif menjadi lebih banyak. Dengan demikian peredaran darah atau lalulintas cairan menjadi lebih lancar. Serabut-serabut otot jantung menjadi lebih besar dan kuat, pembuluh-pembuluh darah arteriol dan kapiler dalam jantung lebih banyak yang aktif.

Dengan demikian penyediaan oksigen dan nutrisi serta pembuangan sampah-sampah metabolisme pada otot jantung menjadi lebih baik, menyebabkan peningkatan kemampuan jantung dalam memompa darah. Frekuensi denyut jantung juga akan berkurang, suatu pertanda efisiensi jantung yang lebih baik. Bisa dikatakan orang yang terlatih daya jantung parunya, memiliki denyut nadi istirahat yang lebih rendah. Hal ini disebabkan peningkatan volume darah yang dipompa permenit (cardiac output) tetap. Sehingga menyebabkan turunnya denyut nadi istirahat.

Maka dari itu peneliti tertarik untuk membahas pengaruh lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI.

B. Identifikasi Permasalahan

1. Apakah terdapat pengaruh aktifitas lompat tali terhadap denyut nadi ?
2. Seberapa besar pengaruh lompat tali terhadap denyut nadi ?
3. Apakah terdapat interaksi antara lompat tali terhadap denyut nadi ?
4. Apakah terdapat perubahan denyut nadi istirahat setelah melakukan aktifitas lompat tali ?
5. Apakah lompat tali dan denyut nadi saling berkaitan ?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah sebagai berikut :
“Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Denyut Nadi Istirahat”

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :
“Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Lompat Tali Terhadap Denyut Nadi Istirahat Pada Siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI

E. Kegunaan Masalah

1. Untuk mengetahui apakah latihan lompat tali berpengaruh terhadap denyut nadi istirahat pada siswa SMA YADIKA 11 JATIRANGGA BEKASI
2. Sumber pengetahuan yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa FIK
3. Sebagai bahan masukan untuk atlet dan masyarakat yang peduli akan kesehatan

4. Sebagai panduan dasar kesehatan khususnya tentang denyut nadi istirahat bagi atlet dan masyarakat
5. Agar siswa dan masyarakat dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik