

PELATIHAN LOMPAT TALI UNTUK PENINGKATAN AKTIFITAS FISIK SANTRI

Eva Julianti P, Yusmawati, Hermanto Chaniago, Fuadah Fachruddiana
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta
Fakultas Psikologi Universitas Achmad Dahlan
eyulianti@unj.ac.id

Abstract

Boarding schools/pesantren as appropriate places for the promotion of physical activity among youth through physical education, are also considered as the primary means responsible for increasing levels of physical activity. With the aim of involving students in more moderate to vigorous physical activity (Moderate to Vigorous Physical Activity) for students at Islamic Boarding Schools, for the first year this was started at AR Fachruddin Islamic Boarding School Yogyakarta. The National Jump Rope Training for Santri, attended by 128 students and female students, was carried out online. Participants showed interest in this activity, were able to follow and perform basic jumping rope activities well. Participants also measured the resting pulse and exercise pulse, the result was that the maximum pulse rate or the highest pulse rate was achieved during the maximum exercise below 100 BPM on average.

Keywords: *physical activity, basal pulse, boarding school students*

Abstrak

Sekolah berasrama/pesantren sebagai tempat yang tepat untuk promosi aktivitas fisik di kalangan remaja melalui pendidikan jasmani, serta dianggap sebagai sarana utama yang bertanggung jawab untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik. Dengan tujuan untuk melibatkan siswa dalam aktivitas fisik yang lebih moderat hingga vigorous (Moderate to Vigorous Physical Activity) bagi santri di Pondok Pesantren, untuk tahun pertama ini dimulai di Pondok Pesantren AR Fachruddin Yogyakarta. Kegiatan Pelatihan Nasional Lompat Tali untuk Santri, diikuti 128 santriawan dan santriwati dan dilaksanakan secara daring. Peserta menunjukkan minat pada kegiatan ini, mampu mengikuti dan melakukan aktifitas lompat tali dasar dengan baik. Peserta juga mengukur denyut nadi istirahat dan denyut nadi latihan, hasilnya denyut nadi maksimum atau denyut nadi tertinggi dicapai selama latihan maksimal rata-rata dibawah 100 BPM.

Kata Kunci: *aktifitas fisik, denyut nadi basal, siswa sekolah berasrama*

1. PENDAHULUAN (INTRODUCTION)

Pandemik Covid 19 merubah dunia dan tatanannya secara hampir menyeluruh. Hingga 24 Februari 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 1.306.141 orang dengan COVID-19 yang dikonfirmasi. Ada 35.254 kematian terkait dengan COVID-19 dilaporkan dan 1.112.725 pasien telah pulih dari penyakit tersebut. WHO bekerja sama dengan Pemerintah Indonesia untuk memantau situasi dan mencegah penyebaran penyakit lebih lanjut.

Dampak multidimensi dari pandemik global ini menunjukkan permasalahan yang sangat besar dalam beberapa konteks nasional. perubahan terbesar adalah gerakan aktivitas di rumah saja, dari rumah saja, tetap di rumah, seperti membawa pulang pekerjaan kantor dan sekolah, membawa masalah disaat ketidaksiapan dan ketidaksesuaian sosial ekonomi masih menjadi masalah di Indonesia.

Di sisi lain, krisis telah menghentikan aktivitas pembelajaran di sekolah. Pembelajaran jarak jauh online menjadi alat utama untuk memastikan bahwa mata pelajaran sekolah disampaikan dengan baik. Namun tidak semua daerah di Indonesia bahkan memiliki listrik sepanjang waktu, apalagi koneksi internet. Rekomendasi UNESCO untuk mengubah mata pelajaran sekolah menjadi pembelajaran berbasis aplikasi belum menyentuh dasar di Indonesia.

Pendidikan Jasmani (Penjas) adalah kelompok mata pelajaran sekolah yang berulang kali dilemahkan bahkan tanpa pandemi. Pendidikan jasmani sering dianggap kurang intelektual di sekolah; Oleh karena itu, penjas menjadi salah satu yang selalu memberikan kelonggaran untuk mata pelajaran yang masuk dalam Ujian Nasional lainnya.

Pandemik ini turut meningkatkan prevalensi perilaku sedentari (menetap dan tidak aktif). Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan secara daring, walaupun guru telah berusaha menciptakan bermacam cara pengajaran melalui video dan lainnya. Karena itu perlu ada kegiatan aktifitas fisik yang disukai semua siswa dan dapat dilakukan sendiri maupun bersama sama dengan keluarga di rumah. Permainan lompat tali (jumprope) sudah lama dikenal dan dimainkan anak-anak hingga dewasa. bentuk latihan olahraga juga dapat menggunakan skipping. Manfaat aktifitas dan latihan initelah banyak teruji untuk meningkatkan fungsi kardiovaskular. Ketika dalam dilakukan dala bentuk permainan jump rope, maka manfaat yang diperoleh menjadi lebih banyak. Di berbagai negara, seperti di Jepang, aktifitas fisik lompat tali dilakukan dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar hingga menengah. Bahkan siswa sekoalh dasar di Jepang pada tahun 2017 memecahkan Rekor Dunia untuk melompat tali terbanyak dalam satu menit.

2. Tinjauan Literatur (*Literature Review*)

Program lompat tali dapat menjadi tempat yang efektif untuk membantu anak-anak mencapai aktivitas fisik 60 menit yang direkomendasikan per hari (Albers, 2015)¹. Baquet (2004)² menyimpulkan bahwa menyimpulkan bahwa program lari intermiten dengan intensitas tinggi meningkatkan kinerja aerobik dan daya ledak otot anak-anak. Dampak positif dari lompat tali, Colchico (2000)³ mendapati bahwa setelah diberikan latihan lompat tali, satu minggu setelah akhir program, perbaikan signifikan diamati pada daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, dan fleksibilitas. BMI juga menurun secara signifikan. Perubahan positif juga diamati pada 4 dari 5 domain persepsi diri yang dinilai (kompetensi skolastik, penerimaan sosial, kompetensi atletik, dan perilaku) dan percaya diri secara umum.

Eler (2018)⁴ menemukan bahwa integrasi program lompat tali dalam kurikulum pendidikan jasmani dan dalam program ekstrakurikuler olahraga dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik anak dan mempercepat perkembangan anak.

Youth Sport Trust, sebuah badan amal olahraga yang berbasis di Inggris, menemukan bahwa 38 persen sekolah menengah bahasa Inggris telah memotong penjas dari jadwal mereka sejak tahun 2012. Sejalan dengan itu, pembuat kebijakan di Indonesia memutuskan untuk membatalkan penjas dari kurikulum siswa sekolah menengah kejuruan pada akhir 2018 untuk memberikan Para siswa kelas dua belas lebih banyak waktu untuk mempersiapkan ujian nasional.

Dampak pandemik Covid-19, pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah pada efektivitas penyampaian pengajaran selama pandemi. Bertentangan dengan apa yang terkadang dianggap oleh pembuat kebijakan, akademisi menyatakan bahwa aktivitas fisik terbukti sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh banyaknya pekerjaan sekolah. Sebuah temuan berdasarkan uji coba terkontrol secara acak dari 67 remaja dalam apa yang disebut studi Edufit menunjukkan bahwa kinerja kognitif dan prestasi akademik dapat memperoleh manfaat dari peningkatan intensitas sesi olahraga.

Demikian pula, tinjauan sistematis oleh Universitas Castilla-La Mancha di Spanyol, yang melibatkan 26 penelitian terhadap anak-anak berusia 4 hingga 13 tahun, menunjukkan bahwa olahraga, pada umumnya, meningkatkan keterampilan membaca dan matematika, serta skor gabungan siswa. Selain itu, tren kelebihan berat badan dan obesitas pada anak sekolah di Indonesia cukup memprihatinkan.

Habibie (2019) berdasarkan Survei Kesehatan Siswa Berbasis Sekolah Global (Indonesia-Global School based Student Health Survey (GSHS)), anak-anak sekolah berusia antara 13 dan 15 tahun di negara itu mengalami kelebihan berat badan 7 persen dan obesitas pada tahun 2007. Prevalensinya telah meningkat secara signifikan sejak itu, dari 10,8 persen pada tahun 2013 menjadi 16 persen pada 2018, menurut penelitian kesehatan dasar Kementerian Kesehatan Indonesia.

Memang mahal untuk mengembangkan rencana aksi ekstensif yang mampu mengatasi masalah ini. Ini juga membutuhkan reformasi menyeluruh pada rutinitas harian anak-anak di rumah maupun di sekolah. Dengan demikian, perlu diakui bahwa Penjas adalah pelari terdepan untuk mempromosikan gaya hidup aktif seumur hidup, yang jelas terlihat untuk mengekang prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas.

Fitri Andriani (2020) memetakan tren, desain, dan topik penelitian aktivitas fisik dan perilaku menetap (*sedentary behavior*) untuk remaja Indonesia. Metode yang digunakan “Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR)”. Pencarian sistematis pada delapan platform dilakukan pada Agustus 2018 dan diperbarui pada April 2020. Hasil: Dari 10.753 dokumen yang disaring, 166 memenuhi kriteria seleksi. Lebih dari setengah studi adalah cross-sectional, dan mayoritas menggunakan pengukuran yang dilaporkan sendiri (aktivitas fisik: 81,1%, perilaku menetap: 88,5%). Lebih dari dua pertiga studi hanya meneliti aktivitas fisik (67,5%). Tiga subtopik teratas yang dilaporkan adalah prevalensi / pengukuran, korelasi, dan hasil dari aktivitas fisik (masing-masing 28%, 24,6%, dan 17%). Prevalensi aktivitas fisik “cukup” berkisar antara 12,2% dan 52,3%, sedangkan prevalensi perilaku menetap ≥ 3 jam per hari berkisar antara 24,5% dan 33,8%. Disimpulkan bahwa perlu lebih fokus pada intervensi dan validasi, dan penelitian perlu dilakukan lebih banyak dengan sampel yang representatif secara nasional dan pada remaja di tingkat sekolah menengah pertama. Penelitian selanjutnya perlu menyelidiki lebih lanjut tentang korelasi psikologis, kognitif, afektif, sosial, budaya, dan lingkungan, dan pandangan pribadi yang mendalam tentang aktivitas fisik dan perilaku menetap.

3. Metode Pelaksanaan (*Materials and Methods*)

Sebagian Pondok Pesantren atau Sekolah Asrama, memutuskan untuk tetap melanjutkan pembelajaran luring (luar jaringan atau tatap muka) dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Hal ini dilakukan untuk mencegah santri berinteraksi dengan orang di luar asrama. Karena itu, bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan melakukan Pengabdian Masyarakat kepada mitra pondok pesantren, untuk membantu siswa agar tetap aktif dan mengalihkan dari kecemasan dan kebosanan karena ruang yang dibatasi hanya di dalam asrama. Permainan lompat tali dianggap sesuai dan memadai untuk mencapai tujuan tersebut, selain juga dampak non fisik yang akan diperhatikan oleh psikolog.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengenalkan santri dengan permainan lompat tali imageri, yang dapat dilakukan tanpa melihat tali maupun menggunakan tali, serta tetap mendapatkan manfaat yang sama. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini, santri mendapatkan manfaat kebugaran, mengusir kecemasan dan kebosanan, serta meningkatkan level aktifitas fisik.

Solusi Kegiatan yang ditawarkan adalah kegiatan bermain lompat tali imageri, untuk memiliki kebugaran jasmani dan terhindar dari kecemasan selama pandemic Covid 19 dan menghasilkan 1) Materi Permainan Lompat Tali, 2) Peningkatan kebugaran jasmani santri dan 3) Peningkatan kualitas kesehatan santri.

Kegiatan pelatihan ini menggunakan metode dalam jaringan (*daring/online*) dengan media zoom. Melibatkan tiga narasumber dan 4 instruktur yang membantu 96 peserta berlatih lompat tali dengan teknik yang benar. Materi yang diberikan adalah urgensi literasi gerak, teknik dasar

lompat tali dan modifikasi lompat tali. Setelah menyaksikan video tutorial lompat tali, peserta dipisahkan dalam dua *breakoutroom* untuk putra dan putri. Peserta mencoba melakukan lompat tali mengikuti arahan instruktur dan dipandu oleh pemateri untuk membetulkan teknik dan gerakan yang salah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Materi yang disampaikan narasumber, tentang literasi gerak, mampu membangkitkan minat peserta untuk aktif dalam kegiatan pelatihan. Video tutorial lompat tali yang dibuat tim mahasiswa dan ditayangkan, menjelaskan *step by step* belajar gerakan dasar lompat tali. Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa, seluruh peserta tidak mengetahui teknik lompatan yang benar, mereka juga tidak menggunakan alas kaki. Hal ini lah yang kemudian diperbaiki oleh tim intruktur dan juga narasumber yang mengawasi pelatihan, perbaikan teknik melompat dilakukan secara daring, dengan meng-*highlight* peserta yang masih melakukan kesalahan dalam gerakan melompat.

Hasil pengukuran nadi latihan setelah 30 menit melakukan kegiatan lompat tali menunjukkan bahwa peserta memiliki nadi latihan yang cukup baik (di bawah 100 BPM). Hal ini juga menarik pemateri untuk menjadikannya sebagai masalah penelitian selanjutnya, mengapa santri memiliki nadi latihan yang baik? apakah karena mereka aktif atau karena hal lain. Jika latihan lompat tali ini terus dilakukan secara rutin maka akan menghasilkan hasil yang lebih baik pada kebugaran santri dan kondisi fisik lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Dimarucot (2020) bahwa program pelatihan 8 minggu secara signifikan meningkatkan daya tahan kardiovaskular di antara para peserta. Secara khusus, VO2 max di antara laki-laki berubah dari sangat buruk menjadi baik, Sedangkan untuk perempuan berubah dari kurang menjadi cukup setelah menjalani program pelatihan.

Beberapa dokumentasi kegiatan adalah pada gambar-gambar berikut:





5. KESIMPULAN (*Conclusion*)

Latihan lompat tali atau skipping dapat meningkatkan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, ritme, kecepatan, dan terutama kekuatan otot statis atau dinamis selama kinerja berulang atau konstan, dan mengambil bagian dalam latihan selama periode ini dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik. Lompat tali dilakukan oleh anak-anak sebagai kesenangan, dan digunakan oleh atlet seperti petinju sebagai jenis latihan pemanasan sebelum latihan dan sebagai latihan kardio. Selain itu, lompat tali lebih disukai anak-anak karena tali dapat dibawa dengan mudah oleh anak-anak, membutuhkan tempat yang kecil, dan lebih murah jika dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Lompat tali meningkatkan otot di lengan dan kaki, fungsi kardiovaskular dan metabolisme. Ini juga memiliki efek positif pada sirkulasi kardio, kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, mobilitas dan fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi, lompatan vertikal, pengaturan waktu, ritme dan kecepatan, massa tubuh tanpa lemak, kepadatan tulang dan pengembangan keterampilan. Perlu diperhatikan untuk memperhatikan teknik yang benar dan menggunakan alas kaki/sepatu yang aman untuk mencegah dari cedera pada telapak kaki dan hentakan ke seluruh tubuh dan otak yang akan berbahaya pada tumbuh kembang anak.

6. DAFTAR PUSTAKA (*Reference*)

Albers, Jessica Alana. 2015. Feasibility and Evaluation of an After-School Jump Rope Program.

- Baquet, G., Guinhouya, C., Dupont, G., Nourry, C., & Berthoin, S. 2004. Effects of a short-term interval training program on physical fitness in prepubertal children. *Journal of Strength And Conditioning Research*, 18(4), 708–713. doi:10.1519/13813.1
- Colchico, K., Zybert, P., & Basch, C. E.. 2000. Effects of after-school physical activity on fitness, fatness, and cognitive self-perceptions: A pilot study among urban, minority adolescent girls. *American Journal of Public Health*, 90(6), 977–978
- Dimarucot, Heildenberg C., Gil P. Soriano. 2020. Effectiveness of the Multistage Jumping Rope Program in Enhancing the Physical Fitness Levels among University Students. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 8(5): 235-239, 2020 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/saj.2020.080511
- Eler, Nebahat., Hakan Acar. 2018. The Effects of the Rope Jump Training Program in Physical Education Lessons on Strength, Speed and VO2 max in Children. *Universal Journal of Educational Research* 6(2): 340-345, 2018 <http://www.hrpub.org> DOI: 10.13189/ujer.2018.060217
- Knapp, Jenna., Aaron Hart. 2020. Tools for Learning Jump Rope for intermediate (3-5). Online Physical Education Network.
- Lee, Buddy. 2010. *Jump Rope Training: the complete system for fitness and performance*. Human Kinetics.
- RCampus. 2021. Jump Roping K-6th rubric - HB9XXA.
<https://www.rcampus.com/rubricshowc.cfm?code=HB9XXA&sp=yes&>
- Trecroci, Athos & Cavaggioni, Luca & Caccia, Riccardo & Alberti, Giampietro. (2015). Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *Journal of sports science & medicine*. 14. 792-798.
- Yusroni, Moch., Abdul Rachman Syam, Amrozi Khamidi. 2019. The Effect of Individual and Group Jump Rope Games on Physical Fittnes and Motivation. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal* Volume 2, No 4, November 2019, Page: 648-652 e-ISSN: 2655-1470 (Online), p-ISSN: 2655-2647 (Print)
- Yusuf, A., Habibie, A. N., Efendi, F., Kurnia, I. D., & Kurniati, A. (2019). Prevalence and correlates of being bullied among adolescents in Indonesia: Results from the 2015 Global School-based Student Health Survey. *International journal of adolescent medicine and health*, 1(ahead-of-print).