

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang Masalah

Di Indonesia istilah kebugaran sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi. (Jasmani, Remaja, & Kelas, 2017). Kebugaran akan dicapai apabila dilakukan secara berkesinambungan. (Saputra, 2015).

Kebugaran jasmani sangat penting untuk anak-anak, karena semakin tinggi kebugarannya maka semakin tinggi pula motivasi anak untuk menyelesaikan tugasnya tanpa kelelahan. Apabila keadaan seseorang segar maka akan nampak penampilan jasmaninya. Pada orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik akan terlihat tubuh yang *fit* dalam melakukan aktivitas dengan penuh energi. Sehingga kebugaran jasmani sangat dibutuhkan dalam tubuh untuk melakukan sebuah aktivitas terhadap kemampuan tubuh. Salah satunya adalah keseimbangan (*balance*).

Aktivitas fisik yang kurang dan gaya hidup bermalasan dapat melemahkan dan menurunkan kemampuan tonus otot. Tonus otot sangat berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh manusia.

Keseimbangan diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di tubuh dengan bantuan sistem muskuloskeletal agar mampu menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktifitas secara efektif dan efisien (menurut Indriaf dalam Meidian, 2015). Keseimbangan Dinamis (*dynamic balance*), yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik ke titik yang lain dengan mempertahankan keseimbangan (*equilibrium*) (Permana,

2013). Keseimbangan merupakan faktor penting pada proses kemajuan dan peningkatan pertumbuhan dan perkembangan anak terutama dalam melakukan aktifitas anak pada kegiatan sehari-hari seperti: duduk, berdiri, berjalan, berlari, bermain dan lain-lain. Keseimbangan yang matang merupakan kegiatan yang melibatkan aktifitas motorik yang harus dimiliki oleh setiap anak dan sangat diperlukan pada semua proses aktifitas (Meidian, 2015).

Keseimbangan menjadi dasar bagi anak untuk mencapai ke tahap perkembangan yang lebih tinggi. Adapun komponen dasar penyusun sistem kontrol postural, meliputi: (1) Kendala biomekanik, terkait kekuatan otot dan *limit of stability* yaitu kemampuan seseorang dalam menggerakkan pusat gravitasi tubuh dan mengontrol keseimbangan tanpa mengubah bidang tumpu, (2) Strategi gerakan berupa *feedback* berupa respon protektif atau respon korektif dan *feedforward* berupa respon postural saat mengantisipasi suatu perubahan posisi tertentu, (3) Strategi sensoris meliputi: *sensory integration* dan *sensory re-weighting*, yaitu kemampuan untuk meningkatkan bobot sensorik bergantung pada seberapa penting konteks sensori dalam menjaga stabilitas, (4) Kontrol dinamik (Made Hendra Satria Nugraha, Nila Wahyuni, n.d.). Keseimbangan dalam kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap motorik anak, karena anak yang aktif mempunyai kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan anak yang tidak aktif. Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak sebagai modal melakukan suatu aktivitas salah satunya, melompat dan dapat mengembangkan motorik anak terhadap keseimbangannya. Apabila terdapat masalah terhadap keseimbangannya maka, keseimbangan mereka tidak begitu bagus, sering tejatuh, tidak mampu menjaga keseimbangan diri sendiri yang kemudian akan mempengaruhi dirinya untuk menjauhi lingkungannya (Permana, 2013).

Sehingga pola permainan anak yang berkembang saat ini cenderung pasif bergerak dan lebih banyak duduk. Contohnya, *play station* yang digandrungi anak-anak. Keterampilan dasar yang perlu dilatih adalah bergerak kedepan, kebelakang, berjalan, berlari, melompat satu atau dua kaki.

Keseimbangan dinamis sangat penting untuk keterampilan gerak dasar. Keseimbangan dinamis dapat dibagi menjadi tiga arah yaitu: arah anterior, arah posteromedial, dan posterolateral. Salah satu alat yang dapat digunakan untuk

menilai keseimbangan dinamis adalah *Y-balance test*. (Faigenbaum, Bagley, Boise, Farrell, & Bates, 2015), “*The goal of the YBT is to maintain single-leg balance while reaching as far as possible with the contralateral leg in the anterior (AT), posteromedial (PM), and posterolateral (PL) directions*” dapat diterjemahkan bahwa tujuan dari YBT adalah untuk menjaga keseimbangan *single-leg* sementara mencapai sejauh mungkin dengan arah kaki kontralateral di *anterior, posteromedial, dan posterolateral*.

Keseimbangan dinamis pada tiga arah tersebut perlu dikembangkan dalam *jump rope training* sebagai upaya untuk mengembangkan motorik kasar anak dalam keseimbangan anak dengan gerakan melompat, bertujuan untuk melatih otot-otot anak agar mampu melakukannya dari yang tidak bisa menjadi bisa. Salah satu teknik yang dapat meningkatkan keseimbangan pada anak-anak adalah *Jump Rope Training*.

*Jump rope training* ini dapat mengembangkan motorik kasar pada anak, yaitu keseimbangan dinamisnya. Dengan latihan lompat tali anak memiliki keterampilan untuk menjaga keseimbangan tubuhnya, sehingga anak mampu untuk berlari, memanjat, melompat, dan berayun. *Jump rope training* diberikan untuk anak-anak, karena permainan lompat tali ini bisa dijadikan sebagai stimulus yang tepat dan dapat menimbulkan respon berupa motorik kasar, khususnya keseimbangan dinamis. Timbulnya *jump rope training* untuk keseimbangan dinamis karena, pola permainan anak yang berkembang saat ini cenderung pasif bergerak dan lebih banyak duduk. Sehingga bila anak banyak bergerak, maka akan semakin banyak manfaat yang diperoleh ketika anak terampil menguasai gerak motoriknya, keseimbangan dinamis pun semakin baik.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk meneliti dan menguji bagaimana “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02”.

## I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah yaitu :

- a. Aktivitas fisik yang kurang dan gaya hidup bermalasan dapat melemahkan dan menurunkan kemampuan tonus otot.
- b. Pola permainan anak yang berkembang saat ini cenderung pasif bergerak dan lebih banyak duduk.
- c. Bila perkembangannya terlambat maka dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan serta dapat mengganggu keseimbangan dinamis anak.
- d. Ada pengaruh *jump rope training* terhadap keseimbangan dinamis pada siswa sekolah dasar.

## I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan masalah yaitu: “Adakah Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02”

## I.4 Tujuan Penelitian

### I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02”.

### I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji karakteristik subjek penelitian pada Siswa SD Negeri Cinere 02.
- b. Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis *anterior* pada Siswa SD Negeri Cinere 02.
- c. Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis *posteromedial* pada Siswa SD Negeri Cinere 02.
- d. Untuk mengkaji pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis *posterolateral* pada Siswa SD Negeri Cinere 02.

## I.5 Manfaat Penelitian

Dalam penulisan karya tulis ilmiah akhir diharapkan adanya manfaat bagi:

a. Bagi peneliti

Sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Karya Tulis Ilmiah di jenjang perkuliahan D-III Fisioterapi dan untuk mengetahui

“Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02”.

b. Bagi masyarakat

Dapat dijadikan informasi baru tentang “Pengaruh *Jump Rope Training* terhadap Keseimbangan Dinamis pada Siswa SD Negeri Cinere 02”.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut.

