

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pada dasarnya setiap individu mengalami perkembangan. Meskipun setiap individu pasti memiliki tahapan dan melewati proses berkembang yang berbeda. Perkembangan yang terjadi sejak usia dini hingga usia dewasa dan berkembang dengan seiring waktu dan usia. Perkembangan juga memiliki sifat yaitu maju ke depan (progresif), sistematis dan berkesinambungan (Khaironi, 2020).

Pada anak usia dini penting untuk mendapatkan stimulasi supaya dapat berkembang sesuai dengan tahapan usianya. Anak usia dini juga disebut sebagai masa keemasan (*golden age children*) karena pada masa ini otak anak berkembang dengan sangat cepat (Indri Ariani *et al.*, 2022). Fase perkembangan mengarah kepada perubahan fungsional baik secara fisik dan psikologi. Perkembangan yang terjadi pada anak dapat dikategorikan menjadi perkembangan fisik dan motorik yang terbagi ke 2 bagian yaitu motorik kasar dan motorik halus, sosial-emosional, konsep diri, seni, moral, serta nilai-nilai agama (Yulianti *et al.*, 2019).

Perkembangan motorik kasar (*gross motor*) merupakan kemampuan untuk mengkoordinasikan antar anggota tubuh lainnya sehingga memungkinkan anak dapat melakukan aktivitasnya seperti merangkak, berdiri hingga berjalan. Sehingga hal ini juga berkaitan dengan unsur pokok diantaranya *strength* (kekuatan), *endurance* (ketahanan), *agility* (kelincahan), *balance* (keseimbangan), *coordination* (koordinasi) dan *speed* (kecepatan) (Rahman *et al.*, 2022).

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan posisi dan postur tubuh dengan sempurna dan cepat ketika ditempatkan di berbagai posisi yang berbeda saat berdiri (*keseimbangan statis*) atau pada saat melakukan gerakan (*keseimbangan dinamis*) (Zuhriyah *et al.*, 2016). Faktor keseimbangan perlu diperhatikan pada perkembangan anak untuk menguasai gerakan motorik kasar sehingga indera-indera dapat terstimulasi untuk membantu keseimbangan tubuh. Jika anak tidak memiliki keseimbangan yang baik maka anak menunjukkan

masalah seperti sering jatuh tanpa alasan, takut pada ketinggian, sering menabrak sesuatu ketika berjalan atau berlari dan sulit diajak konsentrasi. (Yosinta *et al.*, 2016). Rendahnya kemampuan keseimbangan statis pada anak dapat mengakibatkan anak rentan jatuh dan mengalami hambatan saat berjalan (Aktifah, 2021).

Laporan yang tercatat pada tahun 2004, menyatakan bahwa ada 46.000 anak di seluruh dunia, meninggal dunia dikarenakan terjatuh. Hal ini menjadikan kasus terjatuh menempati urutan ke-12 dan mengakibatkan hal fatal terjadi yaitu kematian pada anak usia 5 sampai 9 tahun dan usia 15 sampai 19 tahun (Pradhiva *et al.*, 2019). Prevalensi di Amerika Serikat, pada masalah keseimbangan yang terjadi pada perempuan sebanyak 5.3% sedangkan pada laki-laki sebanyak 5.7% dari total 3.3 juta anak di Amerika Serikat. Prevalensinya juga meningkat pada anak-anak, dari 4.1% anak usia 3 sampai 5 tahun menjadi 7.5% anak pada usia 15 sampai 17 tahun (Li *et al.*, 2016).

Menurut Kemenkes RI Tahun 2016, prevalensi populasi anak usia sekolah dasar di Indonesia pada usia 7 sampai 12 tahun mencapai angka 27.574.728 anak dan adapun sekitar 5.8% diantaranya mengalami gangguan pada keseimbangan dinamis. Sebuah studi terbaru menunjukkan bahwa terdapat prevalensi sebanyak 67% anak yang mengalami gangguan keseimbangan statis yaitu disebabkan karena kurangnya aktivitas anak (Yasmasitha *et al.*, 2020).

Keseimbangan stastis berfungsi sebagai dasar dari semua kemampuan motorik lainnya, mulai dari gerakan dasar hingga keterampilan motorik yang paling kompleks (Frick *et al.*, 2016). Kurangnya aktivitas fisik akibatnya sistem muskuloskeletal yang merupakan salah satu pengontrol keseimbangan dapat mengalami kelemahan sehingga menurunkan tingkat keseimbangan (Irfan *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization*, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik memiliki manfaat untuk kesehatan fisik seperti memelihara kebugaran namun juga dapat meningkatkan keseimbangan.

Komponen yang terdapat dalam aktivitas fisik yaitu kelincahan (*agility*). Komponen ini dapat menjadi faktor pendukung untuk meningkatkan daya

keterampilan pada anak. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat *et al.*, 2017). Kelincahan dapat menjadi indikator bahwa keterampilan motorik kasar pada anak berkembang dengan baik. Pendapat sebelumnya menyebutkan bahwa kelincahan sebagai gerakan cepat seluruh tubuh dengan mengubah kecepatan atau arah sebagai respon terhadap rangsangan. Sehingga hal ini dapat merealisasikan gerakan yang baik dan sangat dibutuhkan oleh seorang anak.

Peran pemerintah dalam meningkatkan kelincahan anak dapat dilaksanakan sedemikian rupa sehingga memungkinkan untuk dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga menciptakan proses belajar mengajar yang optimal. Hal ini berlaku untuk semua bidang studi, pendidikan jasmani olahraga, kesehatan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan dan MA (Natal, 2020).

Menyediakan serta mempertahankan sarana dengan fasilitas yang aman dan nyaman, hal ini diharapkan juga dapat meningkatkan fungsi sosialisasi dan pemerataan kesehatan. Sebagaimana yang tertulis dalam Undang-Undang Keolahragaan Nasional Nomor 3 tahun 2005 Bab XI pasal 67 ayat 1 dan 2. Dalam mengimplementasikan sebuah kebijakan tentunya melewati berbagai proses antara lain adanya prosedur, pemerataan, ketersediaan dan ketercukupan, dalam hal penyediaan fasilitas olahraga (Muhsan, 2019).

Serta membuat program untuk meningkatkan kelincahan pada lingkungan sekolah dengan melakukan modifikasi di mata pelajaran olahraga sehingga anak dapat turut aktif, terakhir dengan cara mengimplementasikan program peningkatan kelincahan di tingkat sekolah dengan menyediakan sarana dan fasilitas yang memadai.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan November 2022 di SD Negeri 02 Girijaya Garut dengan alat ukur yang telah ditentukan dengan responden 10 orang didapatkan bahwa 8 orang menunjukkan skor kelincahan dengan kategori kurang sekali. Hasil penelitian lainnya dalam tes kelincahan sangat penting dalam menentukan kualitas fisik. Maka keterampilan motorik kasar pada anak harus di kembangkan secara maksimal dikarenakan

kelincahan termasuk pada unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi. Fisioterapi merupakan suatu profesi kesehatan yang dapat berperan dalam memaksimalkan atau mengoptimalkan keseimbangan serta kelincahan pada anak.

Kelincahan dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan pada anak, sehingga anak tidak mudah terjatuh dan mengalami kesulitan untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang menuntut anak mandiri dan keleluasaan beraktivitas sehari-hari seperti bermain dengan teman sebayanya. Sehingga anak tidak merasa keterbelakangan karena merasa dirinya tidak sama dengan teman sebayanya

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Keseimbangan dan Kelincahan pada Anak Sekolah Dasar”**.

I.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar?

I.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik sampel.
- b. Untuk mengetahui bagaimana tingkat keseimbangan pada anak sekolah dasar.
- c. Untuk mengetahui tingkat kelincahan pada anak sekolah dasar.

I.4 Manfaat Penelitian Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Penulis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi tambahan kajian pengetahuan dalam bidang kesehatan, khususnya bidang ilmu fisioterapi.

- b. Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan ilmu yang didapat dari hasil penelitian dan dapat digunakan untuk memajukan ilmu pengetahuan, khususnya bidang ilmu fisioterapi.
- c. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara keseimbangan dan kelincahan pada anak sekolah dasar.

1.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi edukasi tentang peran penting ilmu fisioterapi terhadap seluruh masyarakat agar memiliki wawasan kesehatan yang luas.
- b. Penelitian ini diharapkan supaya masyarakat dapat mengetahui Hubungan antara Keseimbangan dan Kelincahan pada Anak Sekolah Dasar.

1.4.3 Manfaat Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam kegiatan penelitian, khususnya bidang ilmu fisioterapi.