

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Dengan berkembangnya ilmu pengetahuan, teknologi dan sumber daya manusia, orang sadar pentingnya keseimbangan hidup yaitu keseimbangan jasmani dan rohani. Orang benar-benar tertarik akan pemeliharaan kebugaran jasmani serta banyak melihat kedepan bagi kehidupan, agar hidupnya bahagia dan sejahtera. Hal ini sangat ideal dan semua orang pasti menginginkan hal yang sama. Cepatnya perkembangan teknologi memungkinkan orang meningkatkan kenikmatan hidup dengan mengurangi penggunaan tenaga fisik, tetapi akibatnya dapat timbul gangguan terhadap keseimbangan fisik dan jiwa manusia karena kurang aktivitas fisik. Orang yang kurang aktivitas fisik kebugaran jasmaninya akan rendah. Orang yang kebugaran jasmaninya rendah akan menghambat untuk mencapai kesejahteraan hidup karena untuk berusaha atau bekerja akan terganggu. Pada mahasiswa kebugaran jasmani sangat penting dalam mendukung, mempermudah, dan memperlancar aktivitas perkuliahannya. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang berada pada kisaran umur dewasa awal, yaitu sekitar 19-28 tahun yang merupakan usia peralihan dari remaja menjadi dewasa. Seorang mahasiswa dikenal dengan sikap kedinamisannya dan keilmuannya dalam melihat sesuatu berdasarkan kenyataan objektif, sistematis, dan rasional.

Menurut Mukholid (2007) kebugaran jasmani sangat diperlukan agar kita dapat menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Hal itu penting agar kita tidak mudah sakit. Aktivitas fisik yang teratur dapat menyebabkan perbaikan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau lebih dikenal dengan *physical fitness* merupakan hal yang selalu didambakan oleh setiap individu maupun masyarakat. Dalam abad modern ini setiap negara menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani warga negaranya. Tubuh yang sehat dan bugar sangat menunjang aktivitas yang dilakukan setiap orang (Muhajir, 2007). Kebugaran sangat diperlukan untuk menghadapi persaingan yang ketat di era

globalisasi ini. Persaingan tersebut menuntut tubuh dalam kondisi prima dan bugar, tidak cukup hanya sebatas keadaan fisik yang sehat saja.

Ada empat komponen pokok kebugaran fisik bagi kesehatan manusia yaitu daya tahan jantung paru, kekuatan otot, fleksibilitas sendi, dan komposisi tubuh (Sunil Dutt, 2005). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan olahraga terdiri atas ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan dan waktu reaksi.

Fleksibilitas adalah salah satu komponen yang sangat penting dari kebugaran fisik. Fleksibilitas adalah kapasitas sendi untuk bergerak secara bebas. Untuk batasan sendi tergantung dari struktur jaringan lunak seperti kapsul sendi, tendon otot, dan ligament. Otot yang dapat merenggang dengan baik ini yang dinamakan fleksibilitas.

Pemeliharaan fleksibilitas sendi berguna untuk memelihara kesehatan sendi dan juga untuk pencegahan cedera. Pemeliharaan fleksibilitas pada otot kaki dan pinggul juga dapat mencegah resiko terkena penyakit punggung bawah atau *low back pain*.

Pada fase remaja tingkat kelenturan ototnya sangat baik karena secara fisiologis kematangan neuron proprioceptive remaja mengarah ke peningkatan fleksibilitas dalam bagian akhir pertumbuhan. Tapi pada usia 14 hingga 15 tahun terjadi penurunan tingkat fleksibilitas karena diyakini perubahan remaja terjadi dalam tubuh terutama peningkatan otot serta pengembangan struktur terkait (Heyward, 1991 dalam Sunil Dutt, 2005).

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Bakirtzglou dkk bahwa remaja yang berprofesi sebagai mahasiswa atlet memiliki fleksibilitas yang jauh lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa non-atlet. Penyebab yang signifikan mengapa mahasiswa atlet dan non-atlet berbeda yaitu dari aktifitas fisik keseharian mereka.

Aktifitas fisik sangat berpengaruh pada fleksibilitas seseorang karena pada zaman hidup yang modern seperti sekarang manusia lebih cenderung menjadi manusia yang pasif. Manusia menjadi pasif karena dipermudah oleh teknologi yang meluas di masyarakat kini. Kegiatan seperti duduk-duduk di depan televisi dengan tempat duduk yang empuk, bermain komputer dalam waktu yang cukup

lama, menggunakan kendaraan untuk berpergian dekat, menggunakan escalator atau lift saat berbelanja di mall akan menjadikan manusia yang pasif bergerak.

Pada anak-anak dan remaja diperlukan aktifitas fisik yang baik dan teratur karena ini akan mempengaruhi kebugaran jasmani mereka tanpa terkecuali fleksibilitasnya. Secara fisik remaja yang aktif memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif bergerak. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik karena aktifitas fisiknya mereka juga akan menjadi dewasa yang sehat pada nantinya. Penyakit kronis seperti osteoporosis, hipertensi, osteoarthritis, diabetes melitus, dan lain-lain adalah penyakit yang sering dialami oleh orang dewasa, jika pada remaja sudah memiliki aktifitas fisik yang baik maka pengurangan resiko terjadinya penyakit tersebut akan terhindar (Leavitt, 2008).

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

- a. Apakah ada hubungan aktifitas fisik dengan fleksibilitas untuk kebugaran jasmani pada mahasiswa/i DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta?
- b. Apakah aktifitas fisik dapat mempengaruhi fleksibilitas untuk kebugaran jasmani pada mahasiswa/i DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta?

## **I.3 Pembatasan Masalah**

Berhubung karena keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu, hanya "Hubungan Aktifitas Fisik dengan Fleksibilitas untuk kebugaran jasmani pada mahasiswa/i D-III Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

#### **I.4 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dengan fleksibilitas pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

#### **I.5 Tujuan Penelitian**

##### **I.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan pada penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara aktifitas fisik dengan fleksibilitas pada mahasiswa D-III Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

##### **I.5.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi aktifitas fisik pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mengidentifikasi fleksibilitas pada mahasiswa DIII Fisioterapi di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

#### **I.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk :

##### **I.6.1 Institusi Tempat Peneliti**

Dapat memberikan informasi dan data penelitian kepada institusi, yaitu Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan khususnya Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta mengenai Tingkat aktifitas fisik dengan fleksibilitas, serta menjadikan sumber informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

##### **I.6.2 Subjek Penelitian**

Sebagai inovatif merangsang mahasiswa/i Program Studi D-III Fisioterapi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta untuk aktif meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara beraktifitas fisik secara teratur untuk meningkatkan fleksibilitas dan juga sebagai sarana pembelajaran yang baik dan dapat meningkatkan hasil belajar.

### I.6.3 Untuk Peneliti

- a. Sebagai pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan sehingga akan memperkaya khasanah pengetahuan peneliti untuk diamankan.
- b. Sebagai bahan acuan untuk mencapai lebih baik lagi

