

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap anak memiliki suatu ciri khas yaitu selalu tumbuh dan berkembang. Tumbuh yaitu bertambahnya berat badan, tinggi badan dan lingkaran kepala, bertambahnya jumlah dan ukuran sel pada semua sistem organ tubuh dan kepandaian mereka dalam tahapan perkembangan usianya. Sedangkan kembang diartikan dengan bertambahnya fungsi-fungsi semua sistem organ tubuh akibat kematangan dari indera pendengaran, penglihatan, gerak halus dan kasar, bicara, kemandirian, moral dan emosi sosial (Wijaya, 2007).

Ciri siswa usia sekolah dasar adalah bergerak. Setiap anak menggunakan seluruh waktunya untuk bergerak, yaitu gerakan kasar yang menggunakan sebagian besar tubuhnya, seperti berlari, melompat, dan melempar. Ia juga melakukan gerakan tubuh yang bersifat keterampilan terbatas, seperti menggantung, menempel, dan mendorong. Seiring dengan pertambahan usia dan dipengaruhi oleh faktor latihan, gerakan-gerakan tersebut akan menjadi semakin sempurna. Namun saat ini anak usia sekolah dasar lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain game di iPad, komputer, handphone dan PSP. Hal ini membuat anak-anak lebih sedikit menggunakan motorik kasarnya. Sementara keterampilan motorik

kasar yang lebih maju dari sekadar refleks merupakan prasyarat untuk berolahraga, menari, dan aktivitas-aktivitas lain pada masa usia sekolah dasar dan tahap perkembangan selanjutnya.

Perkembangan gerak dasar dan penyempurnaannya merupakan hal penting di masa usia sekolah dasar. Semua anak normal mampu mengembangkan dan mempelajari berbagai macam gerak dan yang lebih rumit. Gerakan-gerakan dasar merupakan gerak pengulangan yang dilakukan terus-menerus dari kebiasaan serta menjadikannya sebagai dasar dari pengalaman dan lingkungan mereka. Pengembangan gerak dasar adalah merupakan suatu proses untuk memperoleh gerak yang senantiasa berkembang dan pola gerak dasar adalah bentuk gerakan-gerakan sederhana yang bisa dibagi ke dalam tiga bentuk gerak, yaitu: Gerak lokomotor (gerakan berpindah tempat) Gerak non-lokomotor (gerakan tidak berpindah tempat) Manipulatif, di mana ada sesuatu yang digerakkan.

Kesalahan pada gerak dasar yang tidak dikoreksi akan merugikan anak tersebut dan akan bersifat menetap dan sukar untuk dirubah, kerugiannya bisa seperti: tidak efisiennya gerakan, buruknya mekanika pada saat penampilan, kemungkinan terjadinya cedera lebih besar, pengeluaran energi lebih besar atau pemborosan energi, dan prestasi yang diraih tidak maksimal akibat dari menurunnya kualitas gerak.

Perkembangan motorik pada masa usia sekolah menjadi lebih halus dan lebih terkoordinasi dibandingkan dengan awal masa anak – anak. Pada usia 6-12 tahun pertumbuhan cenderung stabil. Pada usia 6-12 tahun anak banyak mengalami perubahan-perubahan di dalam tubuh yang meliputi meningkatnya tinggi dan berat badan. anak juga dapat menunjukkan keseimbangan ketika berdiri di atas satu kaki selama beberapa detik, berjalan mundur sambil berjinjit, dan bergerak di dalam air setinggi pinggang.

Gerakan melempar merupakan gerak manipulative dengan pergerakan yang sangat rumit karena memerlukan koordinasi struktur anatomis. Ada banyak pola dalam cara melakukan lemparan seperti dari atas kepala, dada, dari bawah lengan (di bawah ketiak, dengan tangan di atas bahu) tetapi pembahasan ini terbatas pada salah satu cara lemparan yang paling umum, yaitu: pergerakan dengan cara tangan di atas bahu. Lemparan ini dapat dibagi menjadi tiga tahap: Tahapan yang berkenaan dengan persiapan; terdiri dari semua pergerakan yang menjauh dari proyeksi garis yang diharapkan; Tahap pelaksanaan terdiri dari semua pergerakan saat melakukan lemparan ke arah yang dituju; Tahap gerak lanjut (*follow through*) terdiri dari semua pergerakan yang diikuti dengan pelepasan gerakan untuk kembali pada sikap semula.

Upaya untuk meningkatkan tiga langkah dasar tersebut adalah dengan latihan. Latihan adalah sejumlah rangsang yang dilaksanakan dalam jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan pada saat melempar. Karena itu latihan tidak hanya menyajikan bentuk pengulangan yang mekanis, tapi proses pengulangan yang dilakukan secara sadar dan terarah sesuai dengan kemampuan siswa. Metode yang dilakukan dalam latihan melempar diantaranya adalah penambahan *postural stability* pada latihan melempar untuk meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5–6.

Postural stability didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol posisi tubuh dalam ruang untuk dua tujuan, yaitu stabilitas dan orientasi (Shumway – Cook , 2007). *Postural stability* juga merupakan gerakan korektif yang diperlukan untuk menjaga pusat gravitasi dalam basis dukungan. Dengan diberikannya *postural stability* kepada anak dalam masa pertumbuhan maka akan mempengaruhi otot-otot *postural* yang membentuk suatu *midline* sehingga terjadinya aktivitas *postural*.

Fisioterapi sebagai bentuk pelayanan jasa kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi dapat berperan aktif dalam peningkatan kualitas hidup. Sesuai dengan KEPMENKES 1363 tahun 2001 BAB I, pasal 1, ayat 2 dicantumkan bahwa:

“Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi, dan komunikasi”. Oleh karena itu, sebagai bentuk pelayanan jasa kesehatan fisioterapi harus mampu mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh seseorang. fisioterapi tidak hanya di tujukan untuk orang yang sakit saja melainkan juga untuk orang sehat. Oleh karena itu, fisioterapi dapat ikut berperan serta dalam meningkatkan gerak kinestetik pada anak dengan berbagai metode yang salah satunya yaitu *Postural Stability*. *Postural stability exercise* dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

Dalam gerakan melempar kepala tubuh adalah rantai kinetic, dan efisiensi dari rantai kinetic tersebut untuk menentukan kualitas lemparan (kecepatan dan akurasi proyektil). Pelempar menggunakan segmen otot seluruh tubuh untuk mentransfer energi potensial dari ekstremitas bawah ke ekstremitas atas di mana ia kemudian diubah menjadi energy kinetic sebagai proyektil dilepaskan, sehingga hal ini sangat di butuhkan untuk mendapatkan kekuatan yang maksimal dari latihan melempar tersebut. Hal tersebut yang mendasari penulis untuk meneliti lebih lanjut mengenai

penambahan *postural stability* pada latihan melempar dapat menambah kekuatan melempar terutama pada anak sekolah dasar kelas 5-6.

B. Identifikasi Masalah

anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sangat memerlukan kontrol yang terstruktur dari orang dewasa. Kegagalan sejak awal masa perkembangan dapat berakibat fatal saat anak itu dewasa. Oleh karena itu, berbagai upaya pengawasan mutlak dilakukan untuk memperoleh hasil yang optimal dan sesuai harapan. Perkembangan gerak manipulatif adalah suatu keterampilan memanipulasi obyek sambil bergerak. Kemampuan melempar dan menangkap menjadi salah satu kemampuan manipulative yang sangat diperlukan pada masa perkembangan. Karena keterampilan ini dapat menopang terhadap kebutuhan gerak pada usia anak-anak.

Pada gerakan melempar yang dibutuhkan adalah kekuatan melempar. kekuatan melempar dapat diperoleh dari otot-otot yang berkontraksi maksimal sehingga menciptakan gerakan yang optimal dan sedemikian pentingnya tonus otot postural yang adekuat dalam memberikan stabilisasi untuk menghasilkan gerakan, maka salah satu focus utama adalah meningkatkan aktifasi otot postural dengan latihan yang biasa di sebut *postural stability*.

Melempar merupakan kombinasi gerakan yang kompleks karena gerakannya dari kepala hingga kaki. Melempar yang baik yaitu terjadinya gerakan yang berkesinambungan dari kepala sampai kaki hal itu terjadi karena otot postural bekerja dengan efisien. Gerakan melempar dimulai dari otot-otot yang kuat namun lebih lambat (kaki), harus bergerak lebih dulu sebelum otot-otot yang lebih cepat (tangan), kemudian badan bagian bawah berputar lebih dulu dari badan bagian atas. Ini akan menghasilkan gerak horizontal (pinggang bergerak lebih dulu dari bahu), gerakan ini di lanjutkan dengan pemindahan titik berat dari kaki belakang ke kaki depan dan di akhir gerakan tungkai di luruskan kedepan ketika berat badan berpindah ke depan, ini menghasilkan gerak ventrikal dan terjadi saat alat (benda) akan di lempar. Untuk mendapatkan gerak otot yang maksimal dapat diberikan latihan melempar, latihan melempar yang dimaksud dapat seperti melemparkan bola dengan satu tangan atau dua tangan dengan posisi tangan di atas kepala atau samping telinga. Dalam penelitian ini, peneliti ingin membuktikan mengenai adanya peningkatan kekuatan melempar pada anak sekolah dasar kelas 5–6 dengan penambahan postural *stability* pada latihan melempar.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut;

1. *Apakah latihan melempar dapat meningkatkan jarak lemparan pada anak Sekolah Dasar kelas 5-6*
2. *Apakah latihan postural stability dan latihan melempar dapat meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5-6*
3. *“ Apakah Penambahan Postural Stability Pada Latihan Melempar Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Jarak Lemparan Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 - 6 ? ”.*

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penambahan *postural stability* pada latihan melempar Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Jarak Lemparan Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 - 6

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian latihan melempar terhadap peningkatan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5 - 6 .
- b. Untuk mengetahui penambahan *postural stability* pada latihan melempar dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5 – 6

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Fisioterapi

- a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan penambahan *postural stability* pada latihan melempar dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5–6.
- b. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
- b. Sebagai bahan perbandingan serta bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pengembangan ilmu pengetahuan

- a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi tentang penambahan *postural stability* pada latihan melempar dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5 - 6.
- b. Untuk mengetahui penambahan *postural stability* pada latihan melempar dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5 - 6.

- c. Untuk mengetahui keefektifan penambahan *postural stability* pada latihan melempar dalam meningkatkan jarak lemparan pada anak sekolah dasar kelas 5 - 6