

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Mens sana in corpore sano* demikian kata yang dikatakan oleh pepatah bijak, adalah sebuah kalimat dalam bahasa latin yang artinya “didalam badan yang sehat terdapat jiwa yang kuat”. Secara tidak langsung memberi tahu kita bahwa pentingnya sebuah kesehatan bagi manusia. Kesehatan dan kebugaran tersebut tidak lepas dari olahraga yang dapat mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang seharusnya dibiasakan dalam kehidupan seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup) yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Syahmirza Indra Lesmana, *Bahan Ajar Fisioterapi Olahraga*). Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan, berupa perjuangan tim maupun diri sendiri. Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif adalah Atletik.

Cabang Olahraga Atletik di Indonesia di bagi menjadi beberapa kelompok yaitu Lari , Lempar dan Lompat di cabang lompatan itu sendiri terdiri dari Lompat tinggi , Lompat Galah , Lompat Jauh. Dan ternyata di Amerika tidak hanya Lompat Jauh saja yang diperlombakan yaitu Broad Jump.

Broad Jump adalah olahraga lompat jauh tanpa awalan salah satu cabang olahraga atletik dan berkembang di Eropa dan Amerika Serikat. Di Amerika Serikat diadakan kompetisi yang dikhususkan untuk olahraga Broad Jump yang diselenggarakan oleh National Football League (NFL) untuk partisipasi muda usia 16-21 tahun.

Broad Jump merupakan olahraga yang membutuhkan kondisi yang baik. Faktor yang dapat mempengaruhi Broad Jump, Faktor yang sangat mendukung dalam pencapaian jarak jangkauan kemampuan yang dapat dicapai seseorang dalam melakukan Broad Jump adalah Propioceptif , kekuatan otot ,power otot ,stabilisasi otot .

Komponen yang harus dimiliki untuk dapat melakukan Broad Jump yang baik yaitu kekuatan kontraksi otot, daya ledak otot, fleksibilitas otot, koordinasi neuromuskular dan kecepatan reaksi kontraksi otot.

Dalam *Broad Jump* beberapa fase dimana otot tungkai yang berperan serta sudut sendi berbeda-beda yaitu adanya Fase awalan , Fase tolakan, Fase Melayang di udara dan Fase Pendaratan.

Beberapa otot tungkai yang terlibat dalam kegiatan melakukan gerakan lompat dalam olahraga Broad Jump antara lain: otot tensor fasialata, otot abductor paha, otot gluteus maximus, otot vastus lateralis, otot sartorius, otot eibialis anterior, otot rectus femoris, otot proneus longus, otot soleus, otot digitorium lengus, otot paha medial , lateral dan otot gastrocnemius,. Andi Suhendro, dkk (2002:4.5).

Sesuai dengan PERMENKES RI NO 80/XII/ 2013 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa: “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektroterapeutik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”. Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot.

Ada beberapa latihan yang meningkatkan kemampuan otot, Salah satunya latihan penguatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Broad Jump adalah latihan *Dynamic stretching* dan *Balistic Stretching*.

Latihan *Dynamic stretching* Bertujuan untuk meningkatkan Elastisitas Otot , Meningkatkan stabilitas sendi , Meningkatkan kekuatan otot , Warm's Up pada otot Dan Meningkatkan Power pada otot. (Brand Walker ,2011)

Latihan *Balistic stretching* Bertujuan untuk Meningkatkan kekuatan otot-otot tungkai bawah, meningkatkan Elastisitas otot, Warm up pada otot, Meningkatkan Power dan kecepatan gerakan tungkai. (Brand Walker ,2011)

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti merasa perlu untuk mempelajari dan melakukan penelitian dengan judul “**Perbedaan Efektivitas Latihan *Dynamic Stretching* dan *Balistic Stretching* terhadap Broad Jump Pada Usia 16-21 tahun**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Gerakan-gerakan yang dilakukan membutuhkan kemampuan otot tungkai yang maksimal. Broad Jump adalah suatu gerakan menolak tubuh atau melompat kedepan atau usaha membawa tubuh sejauh-jauhnya kedepan yang menggunakan *explosive power* dari tungkai. Kemampuan melompat dapat meningkat jika kekuatan (*Strength*) dan *power* (penggerak tolakan yaitu *ekstensor knee, hip, dan plantar ankle*) nilai kemampuannya meningkat. Selain itu, diperlukan koordinasi gerakan yang baik sehingga terjadi gerakan yang baik dan seirama sehingga dapat melompat dengan baik dan optimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi Broad Jump yaitu kekuatan otot (*power*), daya tahan otot (*endurance*), propiosepsi dan *fleksibility*.

Peningkatan kemampuan otot tungkai dapat dilatih dengan berbagai macam latihan, tetapi yang akan dibahas lebih lanjut adalah latihan *Dinamic Stretching* dan *Balistic Stretching*.

Latihan *Dynamic stretching* Bertujuan untuk meningkatkan Elastisitas Otot , Meningkatkan stabilitas sendi , Meningkatkan kekuatan otot , Warm Up pada otot Dan Meningkatkan Power pada otot. (Brand Walker , 2011)

Latihan *Balistic stretching* Bertujuan untuk meningkatkan Elastisitas Otot , Meningkatkan stabilitas sendi , Warm up pada otot. (Brand Walker , 2011)

Untuk mengukur kemampuan otot tungkai dan mengetahui efek dari pengaruh pemberian latihan tersebut terhadap Broad Jump, maka dapat dilakukan tes Broad Jump dengan menggunakan *Broad Jump test*.

### C. Rumusan Masalah

Dalam rumusan masalah ini penulis mencoba untuk merumuskan masalah sebagai berikut;

1. Apakah ada efek pemberian latihan *Dynamic stretching* Terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun?
2. Apakah ada efek pemberian latihan *Balistic Stretching* Terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun?
3. Apakah ada perbedaan efektivitas latihan *Dynamic stretching* dan *Balistic Stretching* terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun?

### D. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas *Dynamic stretching* dan *Balistic Stretching* terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui efektivitas latihan *Dynamic Stretching* terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun.
- b. Untuk mengetahui efektivitas *Latihan Balistic* terhadap Broad Jump pada Usia 16-21 tahun.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan terhadap pengembangan ilmu fisioterapi untuk dapat diberikan kepada masyarakat.
- b. Untuk informasi penelitian lebih lanjut kepada mahasiswa yang akan mengembangkan penelitian Broad Jump.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Agar fisioterapi dapat mengembangkan ilmu yang dimiliki khususnya fisioterapis yang bergerak di bidang pelayanan untuk memberikan latihan dengan kondisi kebutuhan yang sama dalam upaya peningkatan Broad Jump.

- b. Dapat digunakan dalam penanganan kasus cedera olahraga pada pelayanan fisioterapi yang ditemukan pada program olahraga mahasiswa yang dibentuk oleh Unit Kegiatan Mahasiswa.
- c. Dapat digunakan untuk menangani kasus cedera olahraga pada kondisi patologis di fasilitas pelayanan kesehatan.