

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu gerakan mengolah tubuh dengan tujuan menyehatkan tubuh baik dari fisik dan rohani atau dikenal dengan sehat jasmani rohani. Definisi olahraga menurut Lesmana (2011) yaitu aktivitas fisik 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 serta memiliki tujuan khusus tertentu.

Terapi latihan adalah Suatu aktivitas yang sistematis dengan pemberian program latihan dari gerak tubuh, postur atau aktivitas fisik yang memiliki tujuan untuk memulihkan atau mencegah gangguan, meningkatkan kemampuan fisik, mengurangi atau mencegah resiko cedera dan mengoptimalkan keseluruhan status kesehatan, kebugaran (Kisner, 2007).

Salah satu bentuk intervensi fisioterapi adalah terapi latihan, karena ruang lingkup kerja fisioterapi merupakan gerak dan fungsi tubuh. Pelayanan fisioterapi di berikan karena terkait dengan gangguan gerak yang disebabkan oleh cedera, penyakit atau kondisi kesehatan yang mengganggu kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitasnya. Layanan fisioterapi tidak hanya terpaku pada masalah fisik saja, dapat juga dengan tujuan peningkatan kemampuan fisik dan mencegah resiko cedera individu ataupun kelompok dengan cara pemberian metode terapi latihan.