

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ketahanan tubuh merupakan tahap lanjut dalam kehidupan yang dialami oleh remaja. Selain mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, remaja juga harus memfokuskan kehidupan yang produktif dan kesehatan menjadi titik acuan kehidupannya. Seorang remaja di era *millenials* seperti saat ini tentu mengalami ketergantungan dengan adanya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dimana terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, perilaku, gaya hidup dan aktivitas fisik untuk memenuhi kebutuhan jati dirinya di aspek keterampilan, sedangkan penunjang keterampilan remaja masa kini membutuhkan fleksibilitas, (Perdana, 2014). Usia SMP merupakan usia produktif dan aktif dalam melakukan kegiatan yang memerlukan fleksibilitas untuk aktivitasnya.

Komponen dalam aktivitas fisik maupun olahraga yaitu fleksibilitas tubuh yang nantinya akan meningkatkan keterampilan pada seorang siswa SMP. Siswa SMP merupakan remaja dalam usia pertumbuhan dan perkembangan. Menurut *World Health Organizations* (WHO) 2020 seseorang dikatakan remaja dengan kategori usia 10-19 tahun. Remaja dengan segala tuntutan belajarnya semakin rendah tingkat kesadaran akan bergerak dan berolahraga menjadi malas dalam melakukan aktivitas fisik maupun olahraga (Hasibuan, 2010). Minimnya aktivitas fisik maupun olahraga mempengaruhi fleksibilitas karena jika tubuh tidak digerakkan secara aktif otot dapat mengalami pemendekan dan mengalami kekakuan akibatnya fleksibilitas tubuh akan menurun.

Keadaan di lingkungan sekitar menjadikan seseorang mudah dalam melakukan aktivitas sehingga menurunkan komponen kesehatan dalam tubuh siswa SMP. Di era sekarang kebutuhan hidup selalu difasilitasi oleh keluarga sekitar yang sering disebut *sedentary life* yang dilakukan siswa SMP berdampak pada jaringan lunak dalam bekerja akan menurun sehingga fleksibilitas tubuh akan ikut menurun.

Kemampuan untuk satu atau lebih pada sendi untuk bergerak dengan lingkup gerak sendi secara penuh, lancar, mudah, tanpa hambatan dan bebas dari rasa sakit disebut fleksibilitas. Selain aktivitas fisik dan olahraga, kegemukan dan postur juga mempengaruhi Fleksibilitas (Kisner and Colby, 2017). Menurut Arjuna, 2018 fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan untuk menempuh lingkup gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara optimal dan maksimal. Sedangkan menurut Puspitasari, 2019 seseorang yang mempunyai fleksibilitas tinggi memiliki rentang gerak sendi yang luas dan otot yang elastis. Menjaga fleksibilitas otot dapat mencegah seseorang mengalami cedera ketika melakukan aktivitas. Menurut Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia 2018 Prevalensi aktivitas fisik yang kurang di Indonesia pada usia sekolah mencapai 33,5%. Jawa Timur prevalensi aktivitas fisik yang kurang mencapai 27% sehingga fleksibilitas pada tubuh sangat diperlukan untuk usia sekolah khususnya siswa SMP.

Pada setiap tubuh manusia memiliki fleksibilitas tubuh yang berbeda-beda baik dalam fleksibilitas bahu, lengan, tangan, punggung tungkai dan kaki. Pada remaja fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan baik dari pada orang dewasa karena otot yang masih elastis karena dengan bertambahnya usia fleksibilitas akan semakin menurun (Gopnik, dkk., 2017). Beberapa latihan yang bisa diterapkan dalam peningkatan fleksibilitas tubuh antara lain *pilates exercise* dan *resistance training*.

Pilates exercise merupakan latihan yang di kembangkan oleh Joseph Hubert Pilates pada abad 20 dengan berdampak rendah (*low impact*) dan memiliki banyak efek positif dalam mengurangi nyeri, meningkatkan stabilitas tubuh, kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan statis maupun dinamis (Tolnai, 2017). Pada *pilates exercise* mengembangkan filosofi olahraga yang mengkombinasikan kekuatan, fleksibilitas dan stamina dengan pendekatan kebugaran anatomi dan biomekanik.

Pada masa produktif siswa SMP akan memerlukan fleksibilitas yang cukup. *Pilates exercise* mengarahkan kekuatan otot inti memiliki peran dalam pola gerak dan meregangkan otot sehingga secara signifikan mampu meningkatkan fleksibilitas tubuh akibat *sedentary life* yang di alami oleh siswa SMP baik aktivitas fisik maupun olahraganya.

Resistance training merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan tonus otot, meningkatkan mobilitas dan postur tubuh, sekaligus meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan sehingga postur tubuh tetap terjaga baik dalam melakukan aktivitas fisik maupun olahraga (Ribeiro, 2017). *Resistance training* dapat menggunakan latihan dengan menggerakkan anggota tubuh melawan resistensi yang diberikan baik beban tubuh, gravitasi atau benda lainnya. pada siswa SMP dengan *sedentary life*, *resistance training* dapat digunakan untuk meningkatkan, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh untuk menunjang keterampilan baik akademis atau non akademis.

Dalam hal ini dibutuhkan seorang pelatih atau seorang fisioterapis untuk membantu siswa SMP dalam upaya meningkatkan fleksibilitas tubuh dengan program *pilates exercise* dan *resistance training*. Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013 Fisioterapi adalah Bentuk layanan kesehatan yang ditujukan untuk 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, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi.

Salah satu bentuk pengembangan, pemeliharaan dan pemulihan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan fisioterapi dapat memberikan latihan yang memiliki sifat teratur dan terarah untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh siswa SMP dengan pemberian *pilates exercise* dan *resistance training*. Dengan pembahasan manfaat *pilates exercise* dan *resistance training* di atas, penulis merencanakan untuk mempelajari lebih lanjut dalam bentuk penelitian dengan judul “Pengaruh Penambahan *Resistance Training* pada *Pilates Exercise* terhadap Fleksibilitas pada Tubuh Remaja SMP”. Untuk mengetahui

flexibilitas tubuh alat ukur yang digunakan dari penelitian kedua latihan tersebut digunakan alat ukur yaitu *Flexibility Measurements* dengan gerakan *left shoulder extention, right shoulder extention, left hip flexion, right hip flexion, frontal trunk flexion, right trunk inclusion* dan *left trunk inclusion* dengan menggunakan *fleximeter* (Ribeiro, 2017).

1.2 Identifikasi Masalah

Pada remaja khususnya siswa SMP yang melakukan aktivitas fisik maupun olahraga memerlukan beberapa komponen kebugaran yaitu daya tahan jantung, kekuatan otot, komposisi tubuh, daya tahan otot dan fleksibilitas tubuh untuk menunjang keterampilannya, namun akibat *sedentary life* di era *millenials* seperti sekarang ini khususnya siswa SMP menjadi malas untuk melakukan kegiatan baik aktivitas fisik maupun olahraganya. Inaktif tersebut akan berdampak pada penurunan kemampuan jaringan lunak dalam bekerja. Penurunan kemampuan tersebut memiliki efek khususnya pada fleksibilitas dalam beraktivitas dimana pada usia remaja dipenuhi dengan kesibukan.

Flexibilitas merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara maksimal dengan lancar, nyaman, tanpa hambatan dan tanpa adanya nyeri. Flexibilitas adalah komponen penting yang harus dimiliki oleh tubuh khususnya pada usia remaja untuk memudahkan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maupun olahraga. Flexibilitas dibagi menjadi 2 jenis yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis. Flexibilitas statis ditentukan dari ukuran luas gerak satu persendian atau lebih, sedangkan fleksibilitas dinamis merupakan kemampuan seseorang dalam bergerak dengan kecepatan yang tinggi.

Kondisi fisik yang dimiliki oleh remaja sekarang, meskipun sudah melakukan aktivitas fisik maupun olahraga dengan baik, fleksibilitas harus dimiliki dan ditingkatkan. Pada dasarnya setiap individu sudah memiliki komponen fleksibilitas yang bisa di ukur dengan alat ukur *Flexibility Measurements*.

1.3 Rumusan Masalah

Dari uraian di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah pemberian *pilates exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas pada tubuh remaja SMP?
2. Apakah penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* dapat meningkatkan fleksibilitas pada tubuh remaja SMP?
3. Apakah terdapat perbedaan antara pemberian *pilates exercise* dan penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah:

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP.
2. Tujuan khusus
 - a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *pilates exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas pada tubuh remaja SMP.
 - b. Untuk mengetahui pengaruh penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas pada tubuh remaja SMP.
 - c. Untuk mengetahui perbedaan pemberian *pilates exercise* dan penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas pada tubuh remaja SMP.

1.5 Manfaat Penelitian

2.4.1 Bagi penulis

- a. Dengan penulisan dan penelitian ini maka akan menambah wawasan berpikir penulis dalam proses pembelajaran untuk penelitian mengenai pengaruh penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP
- b. Membuktikan pengaruh penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP.

2.4.2 Bagi masyarakat

- a. Menambah pengetahuan dalam pengaruh penambahan *resistance training* pada *pilates exercise* terhadap fleksibilitas tubuh remaja SMP.
- b. Menambah pengetahuan serta informasi kesehatan khususnya fleksibilitas tubuh remaja SMP.

2.4.3 Bagi institusi pendidikan

- a. Menambah pengetahuan ilmiah dalam pendidikan fisioterapi maupun bidang kesehatan lain demi meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di Indonesia.
- b. Menambah wawasan bagi para mahasiswa fisioterapi untuk menyalurkan teori dalam sebuah penelitian.

gugul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

gugul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa