

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia tidak terlepas dari masa remaja. Dalam masa ini, anak masih mengalami pertumbuhan dan perkembangannya sehingga remaja berasal dari kata latin *adolance* yang artinya tumbuh untuk menjadi dewasa. Istilah *adolance* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa atau tua sehingga dapat dikatakan masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Gullotta dan Gerald, 2005).

Di Indonesia sendiri, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) 2010 dikelompok bahwa usia 10-14 tahun sebanyak 22.677.490 dan kelompok umur berusia 15-19 tahun sebanyak 20.871.086 (News Liputan 6.com,2014) sehingga dapat dikatakan di Indonesia memiliki penduduk dengan usia produktif dan dapat dikategorikan masuk dalam kelompok usia 12 sampai 15 tahun. Maksud dari usia produktif adalah manusia yang memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas yang rutin dan remaja termasuk dalam kategori tersebut.

Menurut Monks (2004) yaitu kategori remaja antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Dengan

begitu dapat disimpulkan usia 12-15 tahun masuk dalam kategori remaja awal dan pada masa ini masuk dalam usia Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Siswa SMP adalah masa dimana anak dengan usia produktif dan aktif dengan lingkungan sosialnya, baik di dunia rumah, sekolah maupun teman sebayanya. Dengan kata lain siswa SMP merupakan tahap dimana masih adanya pertumbuhan dan perkembangannya. Sebagai siswa SMP masih adanya pertumbuhan dan perkembangan yang harus dipenuhi. Dengan kata lain diperlukan suatu kesehatan. Kesehatan merupakan hal yang dicari semua orang menurut *World Health Organization* (WHO,1948) kesehatan adalah suatu keadaan sehat yang utuh secara fisik, mental dan sosial. Salah satu caranya dengan menjaga tubuh tetap sehat adalah diperlukan suatu aktivitas fisik seperti halnya olahraga (Lundy dan Sharyn, 2009).

Olahraga sangatlah penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan seorang anak. Menurut *United Nations Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) olahraga adalah setiap aktivitas tubuh berupa permainan yang berisikan *motor skills*. Dari penjelasan tersebut dapat dijelaskan olahraga adalah aktifitas gerak fisik yang melibatkan beberapa organ dan struktur tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup (Cloalter, 2013).

Ruang lingkup olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga yang sifatnya pendidikan, rekreasi dan prestasi. Dalam dunia olahraga yang sifatnya pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan untuk memperoleh pengetahuan, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan kegemarannya dan olahraga prestasi adalah olahraga yang membina

dan mengembangkan secara terencana dan biasanya digunakan untuk kompetisi (Handayani dan Brigitta,2008).

Dunia anak-anak dikenal dengan olahraga dengan konsep bermain, salah satunya adalah gerobak sodor. Permainan ini sudah sangat jarang dimainkan oleh anak sekarang. Anak zaman sekarang lebih tertarik dengan adanya dunia teknologi yang canggih. Padahal permainan tersebut mengandung unsur kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, *endurance* dan fleksibilitas (Beashel *et al*, 2004).

Permainan tersebut akan punah dan jarang dijumpai karena semakin majunya perkembangan zaman. Padahal anak SMP merupakan anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Tetapi semakin berkembangnya zaman semakin menurunnya aktivitas fisik pada anak SMP karena dipengaruhi semakin majunya perkembangan teknologi dan semakin majunya lingkungan yang membuat anak sekarang malas untuk bergerak,selain itu meningkatnya proses belajar atau beratnya mutu pelajaran yang ditempuh membuat rasa malas untuk beraktifitas dan selalu melakukan hal yang serba instan (apa saja sudah tersaji). Inilah yang membuat kebugaran jasmani anak SMP menurun, kemampuan untuk beraktifitas yang berat pun terganggu terutama pada fleksibilitas anak SMP.

Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Fleksibilitas sering mengacu kepada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh.Ruang gerak sendi dipengaruhi oleh otot-otot, tendon dan ligamen.Definisi fleksibilitas adalahkemampuan dari sebuah persendian untuk melakukan gerak melalui luas gerak yang penuh(Deusteret *al*,2007).Fleksibel

atau tidaknya seseorang ditentukan oleh luas atau sempitnya ruang gerak sendi-sendinya dan elastis atau tidak otot-ototnya. Orang yang kaku atau tidak elastis, biasanya memiliki keterbatasan ruang gerak sendi-sendinya. Elastisitas otot bisa disebut juga dengan fleksibilitas (Hoeger dan Sharon, 2010).

Fleksibilitas juga memegang peranan penting dalam menunjang kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat terlihat dalam dunia anak-anak maupun dunia orang tua. Dalam dunia anak-anak, fleksibilitas sangat penting karena dunia anak-anak adalah dunia bermain. Kegiatan bermain membutuhkan kelincahan, dan kelincahan membutuhkan fleksibilitas. Bagi anak sangat penting dimiliki fleksibilitas terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut (Lancaster dan Radu, 2008).

Setiap individu dengan fleksibilitas yang baik pada shouldernya, belum tentu memiliki fleksibilitas yang baik pula pada lower back ataupun otot hamstringnya. Otot hamstring merupakan jenis otot tipe I atau tonik, dimana bila terjadi suatu patologi maka otot tersebut akan mengalami pemendekan atau *tightness*. Hal ini akan membuat otot yang bekerja lebih sedikit menjadi lemah. Jika otot yang memendek tetap dibiarkan, pola jalan seseorang akan ikut berubah. Ini berarti gerakan pada sendi akan terganggu atau terbatas, dan pembuluh darah terjepit-sirkulasi terganggu. Cepat atau lambat akan muncul berbagai gejala sebagai akibat dari *tightness* otot tersebut. Adanya pemendekan

pada otot-otot tubuh, terutama otot hamstring banyak didapati pada masyarakat tanpa disadari. Akan tetapi, cepat atau lambat akibatnya akan dirasakan antara lain nyeri pada area hip, dan nyeri samar pada daerah paha. Otot yang mengalami pemendekan harus di *stretch* ke ukuran panjang otot yang normal dan mengembalikan fleksibilitasnya. Untuk mengatasi masalah pemendekan dan gangguan fleksibilitas yang terjadi serta meningkatkan kerja otot hamstring secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi atau latihan yang bersifat mengulurjaringan atau otot yang mengalami *tightness* atau pemendekan serta mengembalikan fleksibilitas otot tersebut yang dikenal dengan istilah *stretching* (Irfan, 2008).

Secara umum *stretching* adalah bentuk terapi yang ditujukan untuk meningkatkan pemanjangan jaringan lunak yang mengalami pemendekan atau *tightness* sehingga menurunnya fleksibilitas otot baik karena patologis maupun non patologis yang menghambat lingkup gerak sendi (Kisner dan Lynn, 2012).

Sesuai yang tercantum dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 80 tahun 2013 pasal 1 tentang penyelenggaraan pekerjaan dan praktek fisioterapi, yaitu menyatakan bahwa fisioterapi dapat memberikan 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 atau olahraga yang bersifat teratur dan

terarah untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas hamstring yaitu dengan pemberian *contract relax stretching* dan *static stretching*.

Contract relax stretching merupakan kombinasi dari tipe *stretching* isometrik dengan *stretching* pasif. Dikatakan demikian karena teknik *contract relax stretching* yang dilakukan adalah memberikan kontraksi isometrik pada otot yang memendek dan dilanjutkan dengan rileksasi dan *stretching* pada otot tersebut. Adapun tujuan dari pemberian *contract relax stretching* yaitu untuk memanjangkan atau mengulur struktur jaringan lunak (*soft tissue*) seperti otot, *fasia* tendon dan ligamen yang memendek secara patologis sehingga dapat meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS) dan mengurangi nyeri akibat *spasme*, pemendekan otot atau akibat fibrosis (Hardjono, 2012).

Static stretching adalah metode yang dilakukan untuk memanjangkan otot secara perlahan-lahan dimana tubuh dalam keadaan diam. Tujuan utamanya adalah meningkatkan fleksibilitas dari otot-otot dan ligamen, membantu memperpanjang otot-otot yang *tightness*. *Static stretching* adalah bentuk yang sangat aman dan efektif peregangan dengan ancaman terbatas cedera (Bandy dan Barbara, 2008).

Oleh karena itu, fisioterapi merupakan salah satu tenaga kesehatan yang harus memiliki kemampuan dan keterampilan dalam memaksimalkan potensi gerak tubuh yang salah satunya memiliki tujuan mengembangkan, memelihara dan mengembangkan gerak dan fungsi seseorang karena peran fisioterapi tidak hanya pada orang sakit tetapi berperan juga terhadap orang sehat dengan memelihara dan meningkatkan kemampuan aktivitas pada otot.

B. Identifikasi Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa. Dimana masa peralihan tersebut merupakan masa dengan usia yang produktif dan aktif akan kegiatannya sehari-hari. Untuk itulah diperlukan yang namanya kesehatan yang menopang untuk melakukan aktifitas tersebut. Kesehatan merupakan suatu keadaan yang sehat baik itu fisik, mental dan sosial. Untuklah diperlukan suatu aktifitas fisik yang menopang kesehatan salah satunya adalah olahraga. Olahraga adalah aktifitas fisik yang melibatkan beberapa organ dan struktur untuk meningkatkan kualitas hidup.

Akan tetapi, seperti yang kita ketahui anak remaja awal saat ini lebih tergolong pasif untuk beraktifitas. Sehingga fleksibilitas pada anak remaja awal ini menurun padahal peran dari fleksibilitas pada anak sangatlah penting terutama saat bermain. Contohnya putra yang dominan menyukai sepak bola dan putri dominan menyukai tarian dimana masing-masing diperlukan kelincahan yang bagus. Untuk mencapai kelincahan yang bagus maka diperlukan fleksibilitas yang bagus untuk menghindari cedera.

Dengan adanya fleksibilitas, seseorang dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan performa yang baik, karena itulah fleksibilitas merupakan unsur penting dari kesehatan yang berhubungan dengan performa. Akan tetapi kecenderungan pada anak remaja awal tanpa disadari mengalami yang namanya pemendekan otot terutama pada otot hamstring. Dimana ditandai adanya nyeri pada bagian belakang paha dan untuk mengatasi itu semua digunakanlah metode terapi yaitu *stretching*.

Fisioterapi adalah tenaga kesehatan yang memiliki kemampuan dan ketrampilan dalam memaksimalkan potensi gerak tubuh salah satu tujuan untuk memelihara dan mengembangkan gerak dan fungsi.

Pada *static stretching* merupakan metode yang dilakukan untuk memanjang jaringan lunak seperti otot, ligamen dalam keadaan diam. Pada *contract relax stretching* merupakan metode dengan kombinasi antara isometrik dan *stretching* pasif dimana saat kontraksi otot yang mengalami pemendekan atau *tightness* dilakukan isometrik lalu rileksasi.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan kajian lebih dalam yang disusun dalam bentuk penelitian skripsi berjudul pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah

1. Apakah pemberian *contract relax stretching* meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda ?
2. Apakah pemberian *static stretching* meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda ?

3. Apakah pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda ?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pemberian *contract relax stretching* lebih baik dari pada *static stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian *contract relax stretching* meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.
- b. Untuk mengetahui pemberian *static stretching* meningkatkan fleksibilitas otot hamstring pada anak remaja di sekolah madrasah tsanawiyah (MTs) amanatul huda.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari, mengidentifikasi dan mengembangkan teori yang diperoleh dari kampus.
- b. Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang peningkatan fleksibilitas hamstring dengan *contract relax stretching* dan *static stretching*.

2. Bagi Fisioterapi

- a. Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk latihan yang berkaitan dengan fleksibilitas hamstring.
- b. Menjadi dasar peneliti dan pengembangan dimasa yang akan datang.

3. Bagi Pendidikan

- a. Dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya dengan topik yang sama dan lebih mendalam.
- b. Dapat menambah wawasan keilmuan di dalam dunia pendidikan baik secara umum maupun secara khusus.