

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas setiap manusia dalam melakukan kehidupan sehari-hari untuk menuju hidup yang sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran, bahwa hal tersebut bagian dari olahraga atau latihan fisik untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berhubungan dengan organ-organ tubuh seseorang untuk melaksanakan tugas-tugasnya setiap hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti hal tersebut dapat terjadi apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani.

Latihan kebugaran jasmani adalah jenis latihan fisik (jasmani) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh atau gerakan tubuh secara keseluruhan, dengan maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani (Agus Mukholid, 2007).

Kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Unsur-unsur kebugaran terdiri dari daya tahan, kekuatan (*strength*), tenaga ledak (*power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*). Diantara unsur – unsur tersebut, penulis akan membahas lebih dalam mengenai daya tahan, daya tahan (suatu ukuran tingkat kebugaran): kemampuan bekerja dalam jangka waktu yang panjang/ lama dan kemampuan untuk melawan kelelahan (tanpa kelelahan yang berarti) yang terdiri dari muscular endurance dan cardiovascular endurance. Daya tahan seseorang sendiri dapat diukur melalui kemampuan mereka dalam menjalani aktivitas mereka apakah mudah lelah atau tidak. Karena daya tahan sendiri akan mengalami kemunduran setiap tahun nya, daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan bertambah nya usia dengan penurunan 8 -10% perdekade untuk individu yang tidak aktif, sedangkan untuk individu yang aktif penurunan tersebut 4-5% perdekade (Sharkey,2010)

Masa remaja akhir adalah masa transisi perkembangan antara masa remaja menuju dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 17-25 tahun. Pada usia remaja pada terjadi proses pertumbuhan biologis misalnya tinggi badan masih terus bertambah, sedangkan bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan semua organ termasuk fungsi reproduksi dan kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak (Sarwono,2006)

Yang dimaksud dengan perkembangan adalah perubahan yang terjadi pada rentang kehidupan. Perubahan itu dapat terjadi secara kuantitatif misalnya penambahan tinggi atau berat tubuh.

Seperti halnya tinggi badan, pertumbuhan berat badan juga meningkat pada usia remaja. Pertumbuhan berat badan ini lebih sulit diprediksi daripada tinggi badan, dan lebih mudah dipengaruhi oleh diet, latihan fisik, dan pola hidup.

Pada usia remaja, tubuh remaja putri lebih berlemak daripada remaja putra. Selama masa pubertas, lemak tubuh remaja putra menurun dari sekitar 18 – 19 % menjadi 11 % dari bobot tubuh. Sementara pada remaja putri, justru meningkat dari sekitar 21 % menjadi sekitar 26 – 27 % (Sinclair, dalam Seifert & Hoffnung, 2006). Perubahan tersebut sangat berpengaruh pada tingkat aktifitas remaja putri, terutama pada masa remaja akhir usia 17-25 tahun yang jarang sekali beraktifitas dan melakukan olahraga rutin sehingga menyebabkan penurunan daya tahan.

Umur atau usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. misalnya, umur manusia di katakan lima belas tahun diukur sejak dia lahir hingga waktu umur itu dihitug. Oleh yang demikian, umur itu diukur dari tarikh ia lahir tarikh semasa (masa kini) dan usia pula diukur dari tarikh kejadian itu bermula.

Kategori Umur	
Masa Balita	0 – 5 Tahun
Masa Kanak-kanak	5 – 11 Tahun
Masa Remaja Awal	12 – 16 Tahun
Masa Remaja akhir	17 – 25 Tahun
Masa Dewasa Awal	26 – 35 Tahun
Masa Dewasa Akhir	36 – 45 tahun
Masa Lansia Awal	46 – 55 Tahun
Masa Lansia Akhir	56 – 65 Tahun
Masa Manula	65 – Sampai atas

Table 1.1 Kategori Umur Menurut Depkes RI 2009
 Sumber : <http://ilmu-kesehatanmasyarakat.blogspot.com/2012/05/kategori-umur>
 (diakses tanggal 30 september 2014)

Daya tahan merupakan salah satu hal yang penting dari aktivitas sehari-hari dan lebih mengarah kepada sejauh mana kemampuan seseorang untuk bekerja secara terus-menerus selama periode waktu tertentu pada tingkat submaksimal. Daya tahan dapat dilihat secara per individu otot, secara grup, atau secara keseluruhan pada tubuh. Daya tahan pada seluruh tubuh dapat juga dilihat dari sudut pandang tentang daya tahan kardiopulmonar yang menunjukkan kemampuan jantung untuk mensuplai oksigen keotot yang digunakan untuk bekerja/berkontraksi.

Perkembangan daya tahan otot mulai menunjukkan peningkatan antara usia 5 sampai 13 tahun. Hal ini berarti menunjukkan setiap manusia harus memiliki daya tahan yang baik. Daya tahan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, kualitas otot, daya tahan jantung, pernapasan, peredaran darah, koordinasi neuromuscular dan keseimbangan. Peningkatan daya tahan dapat diperoleh jika terjadi peningkatan pada faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut.

Sesuai dengan definisinya fisioterapi merupakan suatu 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” (PERMENKES no 80 tahun 2013). Oleh karena itu dalam hal ini fisioterapi memiliki peran penting dan bertanggung jawab terhadap peningkatan kualitas hidup seseorang serta melakukan penanganan pada gangguan gerak dan fungsi manusia.

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan fisioterapi dalam meningkatkan daya tahan otot abdominal adalah berupa latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball. Latihan crunches adalah salah satu latihan pada otot abdominal paling umum. Yang bekerja pada otot rektus abdominis dan juga obliques. Dengan tujuan untuk melatih kemampuan serta daya tahan otot abdominal dan memperbaiki kinerja otot jantung, sirkulasi dan aliran darah ke seluruh tubuh.

Swiss ball merupakan bola yang lembut elastis dengan diameter sekitar 65 cm dan diisi dengan udara latihan crunches diatas swiss ball dilakukan menggunakan kemampuan trunk, vetebra, lumbal, otot-otot perut yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan otot perut, kekuatan otot, fleksibilitas dan stabilitas. Pada latihan crunches di atas swiss ball, terjadi peningkatan kekuatan otot, stabilitas dan juga terjadi peningkatan fleksibilitas. Hal ini terjadi karena pada saat suatu otot berkontraksi, maka

terjadi penguluran pada otot-otot. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas dan keseimbangan. sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot.

Oleh karena latihan crunches di atas swiss ball dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal, penulis tertarik untuk mengangkat topik ini dengan penelitian dan menuangkannya ke dalam bentuk skripsi dengan judul “Perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17-25 tahun”

B. Identifikasi Masalah

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama secara terus menerus untuk melawan kelelahan. Pada remaja putri daya tahan merupakan salah satu peranan yang cukup penting karena daya tahan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi kualitas otot atau sekelompok otot yang memungkinkan untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba serta berpengaruh pada postur tubuh. Dalam kehidupan sehari-hari diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruhnya beban dari satu tempat yang lain dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Pemakaian daya otot ini dengan tenaga otot yang maksimal dalam waktu singkat atau pendek.

Latihan- latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan daya tahan otot perut adalah latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball untuk meningkatkan daya tahan otot abdominal.

Meningkatkan daya tahan otot perut akan meningkatkan kemampuan otot abdominal yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan kemampuan serta kekuatan daya tahan otot, daya tahan juga berpengaruh pada fleksibilitas serta kekuatan. begitu juga fleksibilitas dan kekuatan sangat berpengaruh terhadap daya tahan.

Daya tahan, kekuatan, dan fleksibilitas harus dimiliki serta ditingkatkan karena sangat mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani seseorang karena merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan.

Latihan crunches menggambarkan suatu latihan perut yang paling umum. Yang bertujuan untuk melatih kerja otot rektus abdominis dan juga obliques. Latihan crunches bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot serta daya tahan otot abdominal.

Pemberian latihan crunches di atas swiss ball merupakan suatu latihan yang menggunakan otot-otot perut, punggung, bahu, lengan dan otot pinggul. Otot-otot tersebut berkerja sama untuk membentuk suatu kekuatan dan stabilitas yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan serta fleksibilitas tubuh.

C. Perumusan Masalah

1. Apakah latihan crunches dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun ?
2. Apakah latihan crunches di atas swiss ball dapat meningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun ?
3. Apakah ada perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatkan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun ?

D. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatkan daya tahan otot abdominal remaja putri usia 17 – 25 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pemberian *latihan crunches* dalam meningkatkan daya tahan otot abdominal remaja putri usia 17-25 tahun.
- b. Untuk mengetahui perbedaan *latihan crunches* dan *latihan crunches* di atas *swiss ball* terhadap peningkatkan daya tahan otot abdominal remaja putri usia 17-25 tahun.

E. Manfaat

1. Bagi Peneliti dan Fisioterapi

a. Untuk menambah wawasan mengenai latihan crunches terhadap peningkatan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun.

b. Untuk menambah wawasan mengenai perbedaan latihan crunches dan latihan crunches di atas swiss ball terhadap peningkatan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk peningkatan daya tahan otot abdominal pada remaja putri usia 17 – 25 tahun.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana informasi untuk memberi pengetahuan bahwa pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta meningkatkan daya tahan dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari dan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat.