

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Potter dan Perry (2005) Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berurutan, proses yang dapat diprediksi mulai dari masa pembentukan dan berlanjut sampai kematian. Seluruh manusia mengalami kemajuan melalui fase pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilalui secara bertahap. Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan hal yang berjalan terus dimulai dari bayi baru lahir, masa anak-anak, masa dewasa, dan masa tua. Dalam hal ini, pertumbuhan dan perkembangan secara umum yaitu tinggi badan.

Seiring berjalannya waktu manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan tinggi badan secara signifikan berjalan sesuai bertambahnya umur. Hal ini merupakan proses yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan dalam kehidupan manusia dan merupakan perubahan yang dialami individu atau organisme menuju tingkat kedewasaan atau kematangan yang berlangsung secara sistematis, progresif dan berkesinambungan baik menyangkut fisik maupun psikis.

Setiap manusia memiliki tinggi badan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Walaupun dua individu memiliki tinggi badan yang sama, tetapi kenyataannya proporsi panjang bagian-bagian tulang yang menentukan tinggi badan tidaklah sama. Tinggi badan manusia diukur dari puncak kepala sampai bagian bawah plantar kaki, kemudian ditentukan berapa panjangnya. Hasil pengukuran panjang tersebut adalah yang disebut dengan tinggi badan. Faktor-faktor yang mempengaruhi lambatnya pertumbuhan tinggi badan antara lain mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, sering begadang, merokok,

Perbedaan tinggi badan tersebut menjadi suatu masalah yang utama dalam diri seseorang karena menyangkut tingkat rasa percaya diri seorang itu sendiri. Banyak manusia mengalami penurunan tingkat rasa percaya diri akibat tinggi badan. Dan tak jarang pula sering dicemoohkan karena tinggi badan. Dan banyak dari mereka yang menyadari hal itu ketika sudah beranjak masa remaja menuju masa dewasa.

Menurut Soetjiningsih (2004) Remaja adalah periode perkembangan selama dimana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja berasal dari kata latin “adolescere” yang artinya tumbuh atau menjadi dewasa, terjadinya kematangan secara keseluruhan dalam emosional, mental dan fisik. Masa remaja masa kehidupan manusia usia 11 sampai dengan 21 tahun. Masa ini adalah masa seseorang mengalami perubahan dalam hal biologis,

emosional, sosial dan kognitif. Dimana masa tersebut ditandai dengan perubahan fisik sampai psikologis Usia 13 – 15 tahun merupakan remaja awal.

Proses pertumbuhan tulang pada manusia dinamakan osifikasi adalah sebuah proses pembentukan tulang dimulai dari perkembangan jaringan penyambung seperti tulang rawan (kartilago) yang berkembang menjadi tulang keras. Pertumbuhan tulang dimulai sejak umur embrio 6–7 minggu dan berlangsung sampai dewasa. Pertumbuhan tulang ini akan lengkap pada bulan ketiga kehamilan. Pertumbuhan tulang pada bayi di dalam rahim dipengaruhi oleh hormon plasenta dan kalsium. Setelah anak lahir, proses pertumbuhan tulangnya diatur oleh hormon osteoklas berperan dalam proses pertumbuhan tulang, kalsium, dan aktifitas sehari-hari. Osteoblas dan osteoklas berperan dalam proses pembentukan tulang, dimana mereka bekerja secara bertolak belakang (osteoblas memicu pertumbuhan tulang, sedangkan osteoklas menghambat pertumbuhan tulang) agar tercapai pertumbuhan tulang yang seimbang.

Aktifitas fisik atau olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan kegiatannya. Olahraga memiliki banyak manfaat pada tubuh manusia diantaranya dapat meningkatkan tinggi badan. Dalam skripsi ini peneliti akan meneliti pertumbuhan tinggi badan pada remaja usia 13-15 tahun karena merupakan masa pertumbuhan tulang yang sangat bagus.

Basket adalah permainan yang membutuhkan kecepatan, kelincahan dan ketepatan (anaerob). Basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dalam permainan basket semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Lompatan dalam basket adalah salah satu teknik yang cukup banyak digunakan. Teknik tersebut memiliki fungsinya masing-masing.

Renang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain yang dilakukan sambil terapung di dalam air. Terdapat beberapa macam gerakan yang digunakan dalam renang, misalnya gaya bebas, gaya punggung, gaya katak. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi (non weight bearing). Berenang terbilang minim resiko cedera fisik karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan, ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis.

B. Identifikasi Masalah

Masa remaja merupakan masa kehidupan manusia usia 11 sampai dengan 21 tahun. Masa ini adalah masa seseorang mengalami perubahan dalam hal biologis, emosional, sosial dan kognitif. Dimana masa tersebut ditandai dengan perubahan fisik sampai psikologis.

Setiap manusia memiliki tinggi badan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Walaupun dua individu memiliki tinggi badan yang sama, tetapi kenyataannya proporsi panjang bagian-bagian tulang yang menentukan tinggi badan tidaklah sama.

Faktor lain yang tidak dapat dilepaskan dari pertumbuhan dan perkembangan anak adalah faktor genetik. Faktor genetik antara lain termasuk berbagai faktor bawaan yang normal dan patologik, jenis kelamin, suku bangsa (Sotjeningsih 2004).

Basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan kecepatan, ketepatan dan kelenturan dan lain-lain. Dalam melakukan olahraga basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan Basket karena semakin baik seorang pemain dalam mendribel, menembak, dan mengoper.

Renang merupakan proses bergerak dari satu titik ke titik yang lain yang dilakukan sambil terapung di dalam air. Bentuk salah satu upaya yang dilakukan dalam peningkatan tinggi badan. Manfaat renang dapat melatih otot-otot menjadi rileks, melatih otot pernapasan, dapat membakar kalori sehingga setelah melakukan aktifitas renang tubuh akan merasakan lapar, nafsu makan pun dapat bertambah sehingga terjadi peningkatan tinggi badan.

Berdasarkan uraian masalah yang dipaparkan diatas maka penulis membandingkan efek pemberian renang dengan olahraga basket terhadap

peningkatan tinggi badan pada remaja usia 13–15 tahun, yang sedang dalam mengalami masa pertumbuhan.

C. Perumusan Masalah

1. Apakah latihan basket dapat meningkatkan tinggi badan usia 13-15 tahun?
2. Apakah penambahan renang pada latihan basket dapat meningkatkan tinggi usia 13-15 tahun?
3. Apakah penambahan Renang pada Latihan Basket lebih baik untuk meningkatkan tinggi badan usia 13-15 tahun?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melihat perbedaan peningkatan tinggi badan pada penambahan renang pada latihan basket lebih baik untuk meningkatkan tinggi badan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui peningkatan tinggi badan usia 13-15 tahun terhadap Latihan Basket
- b. Mengetahui peningkatan tinggi badan usia 13-15 tahun terhadap penambahan Renang pada Latihan Basket.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi instansi dunia olahraga

Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui apakah ada perbedaan peningkatan tinggi badan dengan menggunakan metode renang terhadap Latihan Basket pada remaja usia 13–15 tahun.

2. Bagi instansi pelayanan fisioterapi

Memberikan sedikit wawasan kepada rekan fisioterapi, bahwa melakukan metode renang terhadap Latihan Basket mungkin dapat meningkatkan tinggi badan pada remaja usia 13-15 tahun.