

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Semua manusia memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang terus berjalan dalam kehidupan mereka. Dari konsepsi sampai dengan kematian, bertumbuh dan berkembang tidak akan pernah berhenti (Vleet, 2011). Bertumbuh dan berkembang dapat digolongkan pada periode yang berbeda. Periode tersebut adalah periode *pre-natal* dari konsepsi sampai dengan kelahiran, periode *infancy* dari 18-24 bulan, periode *early childhood* dari usia 3-6 tahun, periode *middle childhood* dari usia 7-9 tahun, periode *late childhood* dari usia 10-12 tahun (Vleet, 2011). Periode *adolescence* atau biasa lebih dikenal sebagai masa remaja, dapat dibagi dalam 3 kategori: masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun (Deswita, 2006).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia yang penting untuk diperhatikan adalah pada periode anak-anak, karena aktivitas yang dilakukan pada periode anak-anak dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selanjutnya pada periode remaja. Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan manusia khususnya anak-anak dapat dilihat dari 4 aspek yaitu aspek perkembangan fisik, aspek perkembangan kognitif, aspek perkembangan emosional dan aspek perkembangan sosial (*Youth Triathlete Pathway*, 2011). Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan dapat terlihat pada salah satu periode

penting anak-anak yaitu periode *middle childhood*. Periode *middle childhood* adalah tahapan periode ketika anak mengalami tumbuh dan kembang saat usia diantara 7-9 tahun sebelum masuk ke dalam periode masa remaja. Pada periode ini, aspek perkembangan fisik dapat terlihat dari perkembangan gerak motorik kasar dan peningkatan pertumbuhan muskuloskeletal (*Youth Triathlete Pathway*, 2011).

Anak-anak pada periode ini juga memiliki potensi untuk mengembangkan kemampuan dalam hal koordinasi dan gerak motorik kasar (Barbour, 2013). Oleh karena itu, anak-anak tersebut membutuhkan variasi kegiatan yang dapat melatih kemampuan fokus dengan instruksi *verbal* yang minimal (*Youth Triathlete Pathway*, 2011). Namun, pada saat ini anak-anak lebih memilih kegiatan yang berkaitan dengan hal-hal *modern* seperti televisi dan *playstation* sehingga menyebabkan keterbatasan dalam perkembangan gerak motorik kasar (Cole, 2001). Oleh karena itu, orang tua berperan dalam mengarahkan dan mendorong anak untuk memahami kegiatan yang dilakukan dan yang seharusnya dilakukan.

Dengan uraian yang telah dijabarkan, anak-anak pada periode *middle childhood* harus melakukan kegiatan yang membutuhkan koordinasi gerak, konsentrasi dan keseimbangan tubuh saat melakukan kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut adalah menari *ballet*. Walaupun tarian *ballet* ini berasal dari Perancis, tetapi tarian *ballet* cukup populer dan banyak diminati di Indonesia terutama pada kalangan wanita. Hal ini terlihat dari banyaknya sekolah dan tempat kursus yang menawarkan

pendidikan *ballet* di mulai dari usia dini sampai usia dewasa (Oetoyo, 2009). Oetoyo (2009) menyatakan menari *ballet* sangat berguna untuk mengembangkan koordinasi tubuh dan pikiran, melatih konsentrasi dan membangun kepercayaan diri. *Ballet* adalah suatu bentuk tarian yang mempertunjukkan suatu cerita, mengekspresikan perasaan, dan menggambarkan cerita dengan musik.

Tarian *ballet* pertama kali dikembangkan di Italia, kemudian di Perancis. Pada awal abad ke-20, ada suatu ledakan inovasi dalam gaya tarian yang ditandai oleh suatu eksplorasi gerak (Bedinghaus, 2014). Ada beberapa tingkatan yang harus dicapai oleh seorang penari *ballet* profesional yaitu *beginning classical ballet*, *intermediate classical ballet* dan *advanced ballet*. Pada penelitian ini, tingkatan yang dibahas adalah *beginning classical ballet*. Pada periode anak-anak, *beginning classical ballet* dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu *pre-ballet I*, *pre-ballet II*, *ballet grade I*, *ballet grade II*, *ballet grade III* (Emerald Ballet Academy, 2014).

Pada setiap tingkatan, penari *ballet* harus melalui setiap tahapan tersebut dan membutuhkan komponen-komponen tertentu ketika melakukan tarian *ballet*. Komponen-komponen yang dibutuhkan saat menari *ballet* adalah kestabilan persendian tubuh, fleksibilitas otot pada *upper extremity* dan *lower extremity*, kekuatan otot fungsional pada *lower extremity* serta keseimbangan statis dan dinamis (Costa *et al.*, 2013) (Miller, 2008). Komponen-komponen ini dibutuhkan penari

*ballet*, ketika melakukan latihan *ballet* pada saat *barre work exercise*, *center work exercise* dan saat pertunjukkan tarian *ballet*.

Pada setiap tingkatan yang harus dicapai untuk menjadi penari *ballet* profesional, penari *ballet* harus mampu melakukan tarian *ballet* dengan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *equilibrium* baik gerak statis maupun gerak dinamis tubuh ketika ditempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003). Keseimbangan adalah faktor kunci utama yang dibutuhkan penari *ballet* dalam melakukan tarian *ballet* yang mengontrol gerakan tubuh saat menari (Velardi, 2012). Oleh karena itu, penari *ballet* membutuhkan latihan penunjang untuk meningkatkan keseimbangannya sehingga dapat menunjukkan kemampuan menarinya dengan baik.

Latihan-latihan penunjang untuk penari *ballet* berkaitan dengan peningkatan keseimbangan belum pernah dilakukan oleh penari *ballet* pada periode usia *middle childhood*. Oleh karena itu, peneliti menggunakan latihan dengan bantuan alat yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan penari *ballet*. Dalam penelitian ini, peneliti menambahkan dua jenis latihan pada latihan standar *ballet* yaitu *wobble board exercise* dengan *elastic band exercise* yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan. *Elastic band* dapat digunakan sebagai alat dalam latihan keseimbangan yang mudah didapatkan dan digunakan pada suatu program latihan. *Elastic band* sebagai *resistance training* dengan pilihan warna *elastic band* dan tingkat beban dapat digunakan

untuk meningkatkan kekuatan otot dan mobilisasi gerak fungsional. Dalam penelitian ini, *elastic band* sebagai *resistance training* ditujukan pada *ankle* menggunakan prinsip fisiologis yaitu *overload* dan *specificity*. Prinsip *overload* dalam penelitian ini menggunakan *resistance level* dan *workout level* pada tahap *beginner* sehingga beban yang digunakan juga pada tahapan *beginner*. Pada *prinsip specificity* dalam penelitian ini ditujukan pada *ankle muscles* dan mobilisasi gerak fungsional pada ekstremitas bawah yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot fungsional sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam menari *ballet*.

Selain *elastic band exercise*, dalam penelitian ini juga menggunakan *wobble board exercise*. *Wobble board* merupakan alat yang mudah didapatkan dan digunakan dalam suatu program latihan, serta memiliki bentuk khusus sebagai fasilitasi peningkatan komponen keseimbangan. *Wobble board* dalam penelitian ini menerapkan prinsip latihan dasar yang dilakukan pada saat berdiri di atas *wobble board* yang bertujuan untuk *ankle exercises*. Dalam penelitian ini, *wobble board exercise* dilakukan menggunakan kedua kaki dan satu kaki, dengan melakukan gerakan *single leg stance*, *side to side* dan *front to back* di atas *wobble board*. *Wobble board exercise* dalam penelitian ini digunakan untuk *ankle stability* dengan meningkatkan *proprioception awareness* melalui *sensorymotor stimulating* pada sudut tumpuan dasar permukaan *wobble board*.

## B. Identifikasi Masalah

Pada saat ini anak-anak lebih memilih melakukan kegiatan di dalam rumah dengan menggunakan teknologi seperti televisi, *handphone* dan *playstation* sehingga menyebabkan keterbatasan dalam perkembangan gerak motorik kasar. Anak-anak dalam periode *middle childhood* yang memiliki kegiatan tidak tepat dengan perkembangan usianya menyebabkan anak-anak kesulitan dalam beradaptasi saat melakukan kegiatan baru. Oleh karena itu, orang tua berperan dalam mengarahkan dan mendorong anak untuk memahami kegiatan yang dilakukan dan yang seharusnya dilakukan.

Dengan adanya uraian tersebut, anak-anak dalam periode ini harus memiliki kegiatan yang membutuhkan komponen koordinasi gerakan, kemampuan fokus dan keseimbangan sehingga dapat mempengaruhi perkembangan gerak motorik kasar. Kegiatan dengan menari *ballet* dapat menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan kemampuan gerak motorik anak. Hal ini dapat terjadi karena penari *ballet* anak membutuhkan komponen koordinasi gerakan, kemampuan fokus dan komponen keseimbangan yang dapat mempengaruhi gerak motorik penari *ballet* saat melakukan tarian.

Komponen keseimbangan dalam *ballet* merupakan kunci utama yang dibutuhkan oleh penari *ballet* ketika melakukan tarian *ballet*. Komponen keseimbangan pada penari *ballet* dapat ditingkatkan dengan penambahan latihan penunjang yang juga bertujuan meningkatkan keseimbangan. Namun, penari *ballet* belum pernah melakukan latihan

penunjang yang menggunakan alat untuk meningkatkan komponen keseimbangan. Oleh karena itu, latihan-latihan penunjang yang dilakukan penari *ballet* belum dapat diketahui hasil peningkatan keseimbangan yang akan terjadi, apakah terjadi peningkatan dan perbedaan peningkatan dari kedua latihan penunjang yang dilakukan. Dengan uraian tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan *wobble board exercise* dengan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet*. Kedua latihan yang berbeda tersebut digunakan sebagai program penambahan latihan, yang bertujuan untuk peningkatan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun yang termasuk pada tingkat I kelas *ballet*.

### C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, yang telah diuraikan di atas maka perumusan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah penambahan *wobble board exercise* pada latihan standar *ballet* dapat meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun?
- 2) Apakah penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dapat meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun?
- 3) Apakah penambahan *wobble board exercise* lebih baik daripada *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dalam meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun?

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui perbedaan penambahan *wobble board exercise* dengan penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet* dalam meningkatkan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun.

##### 2. Tujuan Khusus

a) Untuk mengetahui peningkatan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun dengan penambahan *wobble board exercise* pada latihan standar *ballet*.

b) Untuk mengetahui peningkatan keseimbangan penari *ballet* anak usia 7-9 tahun dengan penambahan *elastic band exercise* pada latihan standar *ballet*.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat bagi fisioterapi:

Dapat digunakan sebagai acuan pengembangan penelitian dalam dunia fisioterapi dengan variasi kombinasi yang dapat menghasilkan hal yang lebih optimal lagi.

##### 2. Manfaat bagi institusi pendidikan:

Dapat digunakan sebagai acuan pendidikan sebagai suatu metode kombinasi yang baru yang dapat dipelajari secara umum sehingga dapat dikaji dan dikembangkan lebih dalam lagi.