

# **BABI**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap anak memiliki suatu ciri khas yaitu selalu tumbuh dan berkembang. Tumbuh yaitu bertambahnya berat badan, tinggi badan, lingkar kepala, bertambahnya jumlah dan ukuran sel pada semua sistem organ tubuh dan kemampuan mereka dalam tahapan perkembangan usianya. Sedangkan kembang diartikan dengan bertambahnya fungsi-fungsi semua sistem organ tubuh akibat kematangan dari indera pendengaran, penglihatan, gerak halus dan kasar, bicara, kemandirian, moral dan emosi sosial (Wijaya,2007).

Anak-anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan memiliki rasa keingintahuan yang besar terhadap lingkungan sekitar. Rasa keingintahuan yang ada pada anak dapat terbantu melalui mainan untuk mengembangkan kemampuan fisik, mental, sosial, emosional dan kreativitas yang terpendam dalam diri mereka. Mainan tidak hanya memberi kegembiraan, tetapi juga menyediakan sarana pengembangan aktivitas fisik bagi anak.

Perkembangan masa pertengahan dan masa akhir pada anak disebut juga dengan perkembangan anak usia sekolah dasar yang merupakan kelanjutan dari masa awal anak. Permulaan pada masa tersebut ditandai dengan terjadinya perkembangan fisik, motorik, dan psikososial anak. Sehingga pada masa perkembangan anak usia sekolah dasar ini potensi yang dimiliki anak

perlu didorong agar berkembang dengan baik, salah satunya dalam bidang olahraga.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu, (Lesmana, 2010).

Olahraga lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dimana seorang atlet lompat jauh melakukan lari dalam jarak tertentu sebagai awalan dan ketika sampai dibalok tumpu ia harus menolakkan kaki melompat ke depan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat dan mencapai lompatan sejauh-jauhnya didalam bak pasir. (Juwariah,2005) . Dari pengertian tersebut dapat diartikan lompat jauh adalah suatu rangkaian gerakan yang diawali dengan lari dan kemudian melompat kedepan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Faktor power otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indicator dalam meningkatkan kemampuan. Upaya untuk meningkatkan power dan kekuatan otot tersebut adalah dengan latihan. Menurut Sukadiyanto (2002) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: practice, exercises, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan

keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan cabang olahraganya.

Fisioterapi memiliki peran yang sangat penting dalam bentuk pelayanan jasa kesehatan yang dapat mengembangkan gerak dan fungsi tubuh pada anak. Sesuai dengan Permenkes No. 80 tahun 2013 Bab I, pasal 1 ayat 2 dicantumkan bahwa fisioterapi adalah 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. Maka fisioterapi tidak hanya ditujukan untuk orang yang sakit saja melainkan juga untuk orang yang sehat, oleh karena itu fisioterapi dapat ikut berperan serta dalam meningkatkan gerak motorik kasar dan pencapaian lompat jauh pada anak dengan berbagai metode yang salah satunya yaitu *hopscotch*.

Fisioterapi sangat berperan dalam olahraga lompat jauh dalam meningkatkan kinerja otot-otot tungkai bawah agar dapat menghasilkan lompat jauh yang baik. Untuk menghasilkan lompatan yang maksimal pelompat harus memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi lompat jauh antara lain kecepatan, kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, keseimbangan dan power sehingga mampu melompat dengan lompatan yang maksimal. Untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak tungkai bawah serta keseimbangan salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melakukan latihan *box jump* dan *hopscotch*.

*Hopscotch* merupakan gerakan melompat yang dilakukan dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dengan melompati kotak-kotak bernomor atau persegi yang telah dibuat sebelumnya menggunakan kapur tulis diatas sebidang tanah. Gerakan lompat dengan satu kaki yang dilakukan anak saat bermain *hopscotch* tersebut dapat melatih keseimbangan dan meningkatkan kekuatan otot tungkai. Sedangkan *box jump* menurut Chu,(2002) adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan, dengan tujuan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Dari beberapa informasi yang telah dijelaskan diatas, penulis hanya berfokus pada pembahasan tentang perbedaan antara latihan box jump dengan hopscotch terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.

## **B. Identifikasi Masalah**

Pada masa anak usia sekolah dasar adalah dimana anak sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan fisik. Kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Pertumbuhan dan perkembangan anak mengalami peningkatan yang pesat pada masa ini, sehingga seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong agar berkembang secara optimal. Perkembangan yang optimal pada anak akan berpengaruh terhadap pola gerak normal dan

keterampilan gerak dasarnya. Jika keterampilan gerak dasarnya terganggu, maka akan berpengaruh juga pada pola gerak dasar normalnya seperti jalan, lari, lompat, lempar dan sebagainya.

Perkembangan fisik (motorik) merupakan proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Perkembangan motorik pada anak serta pertumbuhan otot-otot tubuhnya diperlukan stimulasi yang terarah misalnya dengan bermain, latihan-latihan atau olah raga. Anak perlu diperkenalkan dengan olah raga sedini mungkin, misalnya melempar/menangkap bola, melompat, main tali, naik sepeda dan lain-lain. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya. Menurut Juwariah (2005) lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik dimana seorang atlet lompat jauh melakukan lari dalam jarak tertentu sebagai awalan dan ketika sampai dibalok tumpu ia harus menolakkan kaki melompat ke depan dengan sekuat-kuatnya untuk mendarat dan mencapai lompatan sejauh-jauhnya didalam bak pasir.

Pada masa anak-anak usia 8-11 tahun pertumbuhan cenderung stabil dan banyak mengalami perubahan-perubahan didalam tubuhnya seperti meningkatnya tinggi dan berat badan, namun kemampuannya dalam melakukan gerakan lompat jauh masih kurang maksimal sehingga perlu ditingkatkan. Upaya untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh

dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan, keseimbangan dan power. Untuk meningkatkan kekuatan otot dan daya ledak tungkai bawah serta keseimbangan salah satu cara yang dapat dilakukan dengan melakukan latihan *box jump* dan *hopscotch*. *Hopscotch* atau permainan jingkat-jingkat yang merupakan permainan tradisional anak-anak yang berguna untuk melatih keseimbangan. *Hopscotch* adalah gerakan melompat yang dilakukan dengan menggunakan satu kaki secara bergantian dengan melompati kotak-kotak bernomor atau persegi yang telah dibuat sebelumnya menggunakan kapur tulis diatas sebidang tanah. Gerakan lompat dengan satu kaki yang dilakukan anak saat bermain *hopscotch* tersebut dapat melatih untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Sedangkan *box jump* menurut Chu (2002) adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan, dengan tujuan dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai.

Pada lompat jauh faktor *power* dan kekuatan otot merupakan faktor yang sangat penting dalam cabang olahraga yang dominan menggunakan tungkai sebagai indikator dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. *Power* adalah kemampuan otot melepaskan tenaga sebesar-besarnya dalam waktu yang singkat (Matjan *et al*, 2007) Adapun kekuatan otot adalah kemampuan otot atau grup otot menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis (Kisner, 2007).

Dari identifikasi masalah diatas, penulis memfokuskan pembahasan tentang perbedaan antara latihan *box jump* dengan *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang di atas, penulis dapat merumuskan masalah yang akan di teliti adalah :

1. Apakah latihan *box jump* dapat meningkatkan pencapaian lompat jauh pada anak usia 8-11 tahun ?
2. Apakah *hopscotch* dapat meningkatkan pencapaian lompat jauh pada anak usia 8-11 tahun ?
3. Apakah ada perbedaan latihan *box jump* dengan *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun ?

### **D. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *box jump* dengan *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a.** Untuk mengetahui latihan *box jump* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun
- b.** Untuk mengetahui *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.

## **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis dan fisioterapi
  - a. Untuk menambah wawasan mengenai latihan *box jump* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun .
  - b. Untuk menambah wawasan mengenai *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.
2. Bagi Institusi Pendidikan
  - a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui perbedaan antara latihan *box jump* dengan *hopscotch* terhadap pencapaian lompat jauh anak usia 8-11 tahun.