

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsep tumbuh kembang merupakan suatu hal yang mutlak pada anak, maksudnya tumbuh adalah proses bertambah besarnya sel – sel serta bertambahnya jaringan intraseluler. Sedangkan yang dimaksud dengan kembang atau berkembang adalah proses pematangan fungsi atau organ tubuh termasuk perkembangan kemampuan mental dan kecerdasan serta perilaku anak (Campbell, 2000). Pada kenyataannya tumbuh kembang secara eksplisit bisa dipisahkan satu sama lain. Proses tumbuh kembang ini berlangsung sejak awal pembuahan (konsepsi) sampai akhir masa remaja dengan melewati masa – masa atau periode prenatal, bayi baru lahir, prasekolah, sekolah dini dan remaja (Campbell, 2000).

Proses tumbuh kembang anak adalah masa balita, karena pada masa pertumbuhan dasar yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Perkembangan anak terdiri dari : perkembangan motorik kasar (pergerakan dan sikap tubuh); perkembangan motorik halus (menggambar, memegang suatu benda dan lain – lain); perkembangan bahasa (kemampuan respon suara, mengikuti perintah, dan berbicara sopan); kepribadian atau tingkah laku (berinteraksi dengan lingkungannya) (Kania, 2009).

Kemampuan perkembangan motorik kasar diawali dengan koordinasi tubuh, duduk, merangkak, berdiri, dan diakhiri dengan berjalan. Kemampuan perkembangan gerak motorik kasar ini ditentukan oleh perkembangan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot untuk menjaga keseimbangan tubuh (Irwan, 2006). Perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik, tetapi juga kesiapan psikis anak untuk melakukannya seperti memanjat, dan berlari. Kemampuan motorik kasar sangat berpengaruh pada perkembangan anak. Bila mengalami keterlambatan pada kemampuan motorik, maka anak akan mengalami keterlambatan perkembangan dan pertumbuhan anak (Ichwan, 2008).

Perkembangan motorik dipengaruhi dua faktor yaitu faktor genetik (faktor bawaan normal dan patologik, jenis kelamin, dan ras); dan faktor lingkungan (faktor pra-natal dan post-natal). Tujuan dari perkembangan motorik yaitu penguasaan ketrampilan tergambar dalam kemampuan menyelesaikan gerakan motorik tertentu, dimana dapat dilihat seberapa besar anak dapat menyelesaikan gerakan motorik yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu (Rapani, 2008).

Kemampuan gerak motorik meliputi gerak motorik halus, contohnya : menulis, membaca, berhitung dan lain – lain, sedangkan gerak motorik kasar, contohnya : berlompat, berlari, menari, bermain bola dan lain – lain (Rosyid, 2009). Untuk meningkatkan gerak motorik kasar dibutuhkan tenaga yang bugar. Kebugaran atau bugar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan secara maksimal tanpa mengalami kelelahan dan bisa melakukan

aktivitas selanjutnya. Kebugaran dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) (Sudarsono, 2008)

Kebugaran yang berhubungan kesehatan (*health related fitness*) merupakan faktor yang menentukan kesehatan. Komponen kebugaran ini adalah kebugaran jantung-paru, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas (kelenturan), komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) atau ketrampilan jasmani merupakan bagian dari tingkat kebugaran seseorang, namun tidak sama dengan *health related fitness*. Komponen kebugaran ini adalah ketangkasan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi, daya ledak otot (*power*), waktu reaksi dan kecepatan (Sudarsono, 2008).

Diantara komponen – komponen diatas penulis akan membahas lebih dalam mengenai fleksibilitas (kelenturan), dimana merupakan komponen yang penting dalam beraktivitas sehari – hari. Fleksibilitas merupakan mobilitas sendi dan elastisitas otot yang dapat menjangkau maksimum gerakan sendi dari berbagai posisi. Untuk dapat melakukan gerakan tersebut maka, dibutuhkan ketangkasan dan keterampilan yang sesuai elastisitas serat otot (Valdivia, 2008). Menurut Araujo (2003) setiap gerakan sendi dapat mencapai tingkat fleksibilitas bila serat otot yang rileks, sehingga dapat bergerak dengan baik. Faktor – faktor yang memengaruhi fleksibilitas yaitu jenis kelamin, usia, tingkat pertumbuhan dan sebagainya. Menurut Montesinos (2004) masa

kanak – kanak dan remaja adalah tahap yang paling penting untuk memperoleh pola perilaku dan kebiasaan hidup. Fleksibilitas yang sangat besar terjadi pada anak – anak yang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Fleksibilitas akan mengalami keterbatasan bila usia sudah tua, akibatnya ada perubahan pada fleksibilitas tersebut (Valdivia, 2009). Menurut Sánchez (2001) mobilitas terbesar terdapat pada anak-anak pada masa perkembangan. Fleksibilitas bertujuan untuk mencapai tingkat kebugaran optimal dalam konteks yang berbeda, seperti dalam lingkungan olahraga atau dalam konteks umum memelihara kesehatan dan kesejahteraan (Valdivia, 2009). Fleksibilitas merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerak sendi dalam beraktivitas. Fleksibilitas adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan aktivitas penguluran seluas – luasnya, terutama pada otot dan ligament disekitar persendian tubuh (Sajoto, 1995).

Fleksibilitas perlukan dikembangkan untuk menghindari cedera atau keterbatasan gerak. Jenis fleksibilitas ada dua yaitu static dan dinamis. Keduanya sangat penting dan bermanfaat. Bila keduanya dilakukan akan mendapatkan hasil yang baik (Landon, 2006).

Menurut penelitian Valdivia (2006) puncak tertinggi fleksibilitas trunk ditemukan pada anak usia 7 – 8 tahun dengan nilai 10 cm. Fleksibilitas trunk usia 7 – 8 tahun dipengaruhi oleh mobilitas sendi, elastisitas otot, sehingga dapat menjangkau maksimum gerak sendi dalam berbagai posisi (Valdivia, 2006). Fleksibilitas trunk di usia 7 – 8 tahun dapat meningkatkan ketangkasan dan ketrampilan anak.

Fleksibilitas akan meningkat pada usia pertumbuhan. Di usia 7 – 8 tahun fleksibilitas sangat lentur begitu juga dengan perkembangan dan pertumbuhan anak juga sangat tinggi. Pada usia 7 – 8 tahun sering disebut juga usia sekolah. Pada usia ini anak sudah mulai masuk sekolah. Pada usia ini juga anak mulai aktif dalam aktivitasnya baik di sekolah maupun di rumah. Di dalam sekolah anak sudah mulai belajar membaca, menulis, berhitung, selain itu anak juga mulai membentuk suatu kelompok sosial, seperti mencari teman sebayanya (Ardiana, 2008). Menurut Peaget (1952), perkembangan kognitif merupakan suatu proses yang didasarkan atas mekanisme biologis perkembangan sistem syaraf akan meningkat cepat kemampuannya (Wahyu, 2009). Sehingga rasa keingintahuan anak sangat tinggi dan hal itu menjadi dasar kemampuannya untuk berkembang (Erikson, 2009). Bila dilihat dari perkembangan sosial, moral dan sikap anak usia ini suka menirukan kelakuan orang tuanya, suka puji, diberi dorongan atau motivasi, dan lain – lain. Secara emosional anak usia ini sering mengalami stress, dalam arti rasa cemas dan ketakutan (Rosyid, 2009).

Anak usia 7 – 8 tahun aktivitas motorik kasarnya berada dibawah kendali ketrampilan kognitif dan kesadaran secara bertahap terjadi peningkatan gerak otot dan peningkatan kemampuan secara fisik. Aktivitas anak sangat membutuhkan energi secara fisik maupun psikologis untuk mengeksplorasi pengetahuan dan pengalamannya melalui aktivitas fisiknya, misal : bermain sepak bola, lari, berenang, melompat, membantu orang tua, dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang perbedaan fleksibilitas trunk pada anak sehingga penulis tertarik untuk mengetahui perbedaan fleksibilitas trunk pada anak laki – laki dan anak perempuan pada usia 7 – 8 tahun.

B. Identifikasi Masalah

Fleksibilitas dapat disebut juga sebagai kemampuan sendi dan bagian tubuh untuk melaksanakan berbagai gerakan. Fleksibilitas diperlukan dalam kegiatan seperti membungkuk, berjalan, mengangkat, dan lain – lain, sehingga otot – otot dapat bergerak secara fleksibel. Fleksibilitas dapat membantu memperbaiki postur tubuh, dapat mengurangi resiko cedera pada olahraga, dan membantu mengurangi nyeri punggung dan kelainan otot lainnya (Agrawal, 2009).

Usia 7 - 8 tahun merupakan masa dimana anak senang bermain, sehingga pada usia ini fleksibilitas trunk sangat berpengaruh pada aktivitas bermain anak. Hal ini dapat mempengaruhi aktivitasnya dalam pembentukan fleksibilitas (kelenturan) otot terutama pada otot trunk, postur tubuh, keseimbangan, kekuatan otot, lingkup gerak sendi dan koordinasinya. Fleksibilitas juga dapat meningkatkan kapasitas paru – paru dan meningkatkan mobilisasi anak (Agrawal, 2009).

Pertumbuhan fisik anak akan berkembang melalui olahraga atau aktivitas bermain. Dengan adanya fleksibilitas dapat terhindar dari cedera otot atau tulang. Anak usia 7 – 8 tahun sering melakukan aktivitas yang

membutuhkan energi tinggi, misalnya : memanjat pohon, menangkap bola, bermain sepak bola, melompat, berenang dan sebagainya (Anonim, 2008).

C. Batasan Masalah

Banyaknya permasalahan yang muncul pada anak usia 7 – 8 tahun, maka pada penelitian ini akan dibatasi dengan permasalahan perbedaan fleksibilitas trunk pada anak laki – laki dan perempuan usia 7 – 8 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut : Apakah ada Perbedaan fleksibilitas trunk pada anak laki – laki dan perempuan usia 7 – 8 tahun ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dibagi menjadi dua kelompok yang meliputi umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui apakah perbedaan fleksibilitas trunk pada anak laki-laki dan perempuan pada usia 7 – 8 tahun.

2. Tujuan khusus :

- 1) Untuk mengetahui fleksibilitas trunk anak laki laki usia 7 – 8 tahun.
- 2) Untuk mengetahui fleksibilitas trunk anak perempuan usia 7 – 8 tahun

- 3) Untuk mengetahui perbedaan fleksibilitas trunk anak laki – laki dan perempuan usia 7 – 8 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, diantaranya :

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai tumbuh kembang anak khususnya mengenai fleksibilitas pada masa kanak – kanak.

2. Bagi Peserta Penelitian

Bagi peserta penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam penelitian yang akan dilakukan

3. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Menambah wawasan dan khansanah pengetahuan terutama dibidang fisioterapi agar dapat meningkatkan mutu pendidikan.

4. Bagi masyarakat

Sebagai sarana edukasi dan informasi serta agar menyadari pentingnya fleksibilitas trunk dalam melakukan segala hal dan diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi kesehatan.