

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Remaja adalah masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2006).

Perkembangan fisik pada umumnya sudah dimulai pada masa praremaja dan terjadi lebih cepat pada masa remaja awal dan akan semakin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir khususnya pada pria (Monks, 2002:16). Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik (Papalia dan Olds, 2001). Perubahan ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

Secara umum perubahan yang akan terjadi pada saat remaja adalah : (1) perubahan eksternal yang terdiri dari tinggi, berat, proporsi tubuh dan organ seks, (2) perubahan Internal yang terdiri sistem pencernaan, peredaran darah, pernafasan, endokrin dan jaringan tubuh. Adapun kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik ialah keluarga, gizi, gangguan emosional, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan bentuk tubuh.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat

menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004). Pendapat lain dari Karpovich yang dikutip oleh Nurhasan (2006) menyatakan bahwa *physical fitness* adalah suatu kemampuan untuk melakukan suatu tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Hal ini akan terlihat sangat signifikan perubahannya untuk remaja awal terutama pada laki-laki, hal ini dapat dilihat dari gerakan lari, lompat jauh tanpa awalan dan melempar jarak jauh.

Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam lingkup kebugaran jasmani meliputi *strength* (kekuatan), *power* (daya ledak), *speed flexibility* (kelenturan) dan *endurance* (daya tahan) (Nurhasan, 2006).

Peran fisioterapi dalam kegiatan kebugaran jasmani dan prestasi yang berhubungan dengan olahraga, berbagai bentuk latihan, penanganan atau pencegahan terhadap cedera dan dalam pemulihan postur yang baik, bisa diberikan latihan, salah satunya dengan latihan *core stability* untuk meningkatkan kecepatan lari.

Hal ini tentu saja akan lebih optimal apabila diberikan pada masa adolesensi (remaja awal). Karena peningkatan kuantitatif yang berlangsung terus menerus akan menghasilkan peningkatan penampilan dan daya tahan. Demikian pula sumbangan dari unsur koordinasi tidak diragukan lagi dalam menunjang peningkatan keterampilan yang termasuk pada komponen kebugaran jasmani.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *core stability* akan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13 – 15 tahun.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : apakah ada pengaruh penambahan latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Kalasan ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang akan dicapai pada penelitian pengaruh penambahan latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun yaitu :

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui manfaat latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui manfaat latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun di SSB Kalasan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun, yaitu :

1. Bagi Penulis

Menambah dan mengembangkan wawasan dalam bidang fisioterapi khususnya pemahaman tentang pengaruh latihan *core stability* terhadap

peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun di SSB Kalasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan referensi untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun.

3. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Menambah dan mengembangkan wawasan dalam bidang fisioterapi khususnya pemahaman tentang pengaruh penambahan latihan *core stability* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun.