

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW menjelaskan bahwa muslim yang kuat lebih dicintai Allah SWT daripada muslim yang lemah.

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

Artinya, “Seorang mukmin yang kuat adalah lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada mukmin yang lemah, dan pada setiap keduanya ada kebaikan” (HR.Muslim).

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi dalam melakukan gerakan secara maksimal, atau dapat didefinisikan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal didalam ruang gerak sendi tersebut atau *full range of motion* (Wells *et al.*, 2012). Fleksibilitas merupakan salah satu faktor penting untuk memaksimalkan kegiatan sehari-hari, faktor penting yang tidak bisa dipisahkan dari fleksibilitas adalah gaya hidup yang inaktivitas dimana saat otot tidak digerakkan dengan aktif maka akan terjadi pemendekan dan kekuan pada otot yang mengakibatkan fleksibilitas menurun (Nugraha, 2014).

Fleksibilitas dapat mempengaruhi postur tubuh seseorang, dapat memudahkan gerakan pada setiap aktifitas, mengurangi adanya kekakuan, dapat meningkatkan keterampilan dan juga dapat mengurangi terjadinya risiko cedera. Daya tahan jantung dan fleksibilitas juga menjadi pengaruh bagi

produktifitas hidup seseorang dan menurunnya risiko penyakit degeneratif pada masa yang akan datang (Candrawati *et al.*, 2016).

Kurangnya fleksibilitas atau tidak fleksibilitasnya otot dapat menjadikan lingkup gerak sendi terbatas yang terjadi karena kaku pada otot dan tendon sehingga dapat menyebabkan kontraktur sendi. Fleksibilitas pada area punggung dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari seseorang dan dapat pula menyebabkan penyakit punggung kronik bagian bawah. Tingkat fleksibilitas yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan fungsional seorang individu seperti gerakan membungkuk dan memutar serta dapat pula mengurangi tingkat cedera atau resiko ketegangan otot dan permasalahan pada punggung bawah. Faktor ini juga dipengaruhi oleh kapsul sendi, suhu otot, ligamen dan tendon (Ratnawati, 2010).

Kepanduan Hizbul Wathan merupakan sebuah sistem pendidikan diluar sekolah dan keluarga untuk anak, remaja, dan pemuda maupun peserta didik yang dilakukan di alam terbuka. Salah satu tujuan dari Hizbul Wathan sendiri adalah membentuk karakter dan kepribadian sehingga diharapkan mampu menjadi kader pimpinan dan pelangsong amal usaha Muhammadiyah (Supriyadi, 2018). Menurut Web resmi Hizbul Wathan UMS Kegiatan Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah Diklat Anggota (DA), Diklat Anggota Lanjutan (DL), Diklat Instruktur, perkemahan besar, kajian rutin, latihan rutin, pembinaan Hizbul Wathan di sekolah Muhammadiyah, penelitian dan pelatihan bina karya mandiri.

Kegiatan Diklat (Pendidikan dan Pelatihan) yang terdiri dari beberapa tahapan dengan beberapa medan seperti hutan, tebing dan air memerlukan fleksibilitas tubuh yang baik. Khususnya pada punggung dan lumbal, karena saat kegiatan setiap peserta diharuskan membawa tas *carrier* untuk membawa keperluan selama satu minggu di tiga medan tersebut. Tidak jarang para anggota mengeluh pada bagian punggung bawah saat beraktifitas. Oleh karena itu dengan fleksibilitas tubuh yang baik diharapkan mampu mengurangi resiko nyeri punggung bawah dan mengurangi resiko terjadinya cedera. Namun, masih sedikitnya latihan pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terfokus pada fisik khususnya fleksibilitas.

Pilates adalah *mind-body exercise* yang berfokus pada kekuatan, stabilitas, fleksibilitas, kontrol otot, postur dan pernapasan. Latihan dapat dengan *mat-based* atau peralatan khusus (Wells *et al.*, 2012). Dalam penelitian Vitalistyawati (2018), menjelaskan bahwa pilates lebih efektif daripada senam yoga untuk fleksibilitas pada lumbal. Pilates mampu menghasilkan peningkatan secara signifikan secara statistik dalam *abdominal endurance*, fleksibilitas otot, dan daya tahan tubuh pada pria dan wanita yang aktif (Kloubec, 2010).

Kurangnya penelitian tentang tingkat fleksibilitas pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta dan melihat banyak manfaat diperlukan dari senam pilates, penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Pilates terhadap fleksibilitas lumbal (*Study* pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2016-2018)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016-2018?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui seberapa besar terjadinya rata-rata peningkatan pengaruh dari senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016-2018.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang penanganan fleksibilitas.
- b. Bagi pendidikan dapat memberikan informasi dengan *evidence based* mengenai pengaruh dari senam pilates terhadap peningkatan

fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi fisioterapi dapat menjadikan senam pilates alternatif terapi mengenai fleksibilitas pada lumbal.
- b. Bagi masyarakat dapat memberikan informasi tentang senam pilates terhadap peningkatan fleksibilitas lumbal pada anggota Hizbul Wathan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016-2018.