

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

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. 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 (Endang R. S, 2007).

Pada usia anak besar keinginan untuk melakukan aktifitas fisik berkembang pesat, hal ini memberikan kemungkinan untuk meningkatkan kualitas kemampuan fisik dan geraknya menjadi lebih besar dan anak mulai mengikuti berbagai macam aktivitas olahraga yang biasa dilakukan orang dewasa. Melihat pertumbuhan dan perkembangan anak besar ini, identifikasi bakat olahraga sepertinya mulai dapat dilakukan pada periode ini. Dalam aktivitas olahraga, performa fisik merupakan syarat mutlak untuk penampilan yang optimal. Performa fisik ditunjang oleh karakteristik dan kapasitas kerja fisik yang baik sehingga penampilan secara umum meningkat. Masing- masing cabang olahraga memiliki ciri gerak yang berbeda-beda, hal ini berkorelasi dengan karakteristik fisik yang diperlukan untuk cabang-cabang tersebut. basket, voli, bulu tangkis dan banyak lagi olahraga lain yang berhubungan dengan ketinggian memerlukan karakteristik fisik yang tinggi dengan lengan dan tungkai panjang, sedangkan gulat dan senam memerlukan orang yang karakteristik fisiknya pendek. Karakteristik fisik seperti komposisi tubuh serta kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah faktor keturunan. Orang lahir dari suku atau lingkungan yang berbeda akan menampilkan karakteristik fisik yang berbeda pula. Perbedaan karakteristik dan kemampuan fisik ini menjadi

penting untuk diketahui dalam upaya pengembangan prestasi olahraga, khususnya dalam pembinaan awal. Karakteristik kemampuan fisik yang ditampilkan pada masa muda merupakan modal dasar yang nantinya dapat dikembangkan dalam upaya pencapaian prestasi dalam cabang olahraga yang sesuai. Program pemantauan bakat sebagai langkah awal dalam pembinaan olahraga prestasi dapat didasarkan pada karakteristik serta kemampuan fisik yang dimiliki (Hidayatullah F, 2012)

Keseimbangan juga berperan penting dalam performa gerak dalam cabang olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan memiliki berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini berperan sangat besar pada anak-anak didalam melakukan kegiatan cabang olahraga dan didalam kehidupan sehari-hari, dikarenakan keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting untuk kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga, banyak cara meningkatkan keseimbangan anak. Secara umum keseimbangan anak dapat dilatih dengan gerakan-gerakan dasar ketika bermain seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan diatas balok, berjalan dengan egrang. Keseimbangan juga dapat di tingkatkan dengan salah satu jenis senam yang dapat meningkatkan keseimbangan yaitu senam lantai. Dimana di dalam senam lantai ada salah satu gerakan yang dapat meningkatkan keseimbangan yaitu gerakan mengangkat kaki keatas dengan tumpuan pada kedua tangan atau *handstand* (Permana D.F. W, 2013).

Handstand merupakan salah satu materi senam yang penguasaan rangkaian keterampilan geraknya dilakukan secara berurutan. Biasworo 27 Adisuyanto (2009 : 100-101) berpendapat bahwa keterampilan gerak *handstand* diperoleh dari berbagai gerak awalan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti di SDN 2 Jaten, didapatkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voly yaitu ada 35 siswa dan dari 35 siswa tersebut ada 24 siswa yang mengalami gangguan keseimbangan, dimana ekstrakurikuler voli yang dilakukan di SDN 2 Jaten Karanganyar hanya sekali dalam seminggu. Yang menyebabkan peningkatan keseimbangan untuk performa permainan voly menjadi kurang baik.

Berdasarkan latar belakang ini, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai masalah tersebut dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan *Handstand* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Voly di SDN 2 Jaten Karanganyar”.

2. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah yaitu:
“Apakah ada pengaruh latihan *Handstand* terhadap peningkatan keseimbangan statis siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voly di SDN 2 Jaten Karanganyar?”.

3. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan *handstand* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voly di SDN 2 jaten karanganyar.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik berdasarkan usia.
2. Mengetahui keseimbangan statis sebelum diberikan latihan *Handstand*.
3. Mengetahui keseimbangan statis setelah diberikan latihan *Handstand*.
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *handstand* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler voly di SDN 2 Jaten Karanganyar.

4. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman kepada peneliti sehingga dapat menerapkan dan memperluas pengetahuan mengenai pengaruh latihan *handstand* untuk peningkatan keseimbangan statis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini memberikan data/ informasi tentang beberapa intervensi untuk mengatasi keseimbangan sehingga dapat menjadi bahan masukan terhadap proses pembelajaran di dalam pendidikan.

3. Bagi Keilmuan Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi yang menambah pengetahuan dalam bidang fisioterapi mengenai pengaruh latihan *handstand* untuk meningkatkan keseimbangan statis.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan bahan bacaan bagi individu yang ingin mengembangkan penelitian mengenai pengaruh latihan *handstand* untuk meningkatkan keseimbangan statis ini lebih lanjut.

5. KEASLIAN PENELITIAN

1. Nurhakim H. A dan Triansyah A, 2016. *Pengaruh Latihan Senam Lantai Terhadap Hasil Keseimbangan (Balance) Pada Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Singkawang*. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan senam lantai terhadap hasil keseimbangan (balance) pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Singkawang. Metode penelitian adalah eksperimen dengan bentuk pre- eksperimental design. Populasi penelitian adalah siswa putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Singkawang berjumlah 57 orang. Teknik sampling adalah random sampling dengan jumlah sampel 20 orang. Analisis data menggunakan uji-t. Hasil analisis data $t_{test} = 7.988$, dengan $t_{tabel} = 2.093$. Nilai dari $t_{test} = 7.988$ lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2.093$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan senam lantai terhadap hasil keseimbangan (balance) statis pada siswa putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Singkawang. **Perbedaan**, Penelitian terdahulu menggunakan senam lantai untuk meningkatkan keseimbangan statis, subyek penelitian terdahulu berjumlah 57 orang, program latihan sebanyak 12 kali pertemuan dimana satu minggu terdiri dari 3-4 kali pertemuan. Sedangkan peneliti ini menggunakan latihan *handstand* untuk meningkatkan keseimbangan statis,

subyek peneliti ini berjumlah 30 orang, program latihan sebanyak 12 kali pertemuan dimana satu minggu terdiri 3 kali pertemuan. **Persamaan**, peneliti terdahulu dengan peneliti ini sama-sama menggunakan subyek anak laki-laki, menggunakan variable terikat berupa keseimbangan statis.

2. Amaliya M. N, 2016. *Pengaruh Core Strengthening Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Anak Usia 5-6 Tahun*. Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *pre and post test with group control design*, yaitu sampel pada kelompok perlakuan diberikan *core strengthening exercise* selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, dengan total sampel 60 anak yang berusia 5-6 tahun. Pengukuran keseimbangan statis menggunakan *pediatric reach test*. Teknik analisis data menggunakan *uji paired sample t-test* untuk uji pengaruh dan *uji independent sample t-test* untuk uji beda pengaruh. Hasil Penelitian: Ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis setelah dilakukan uji statistik menggunakan *paired sample t-test* didapatkan *p-value* posisi *sitting* dan *standing* 0,000 pada kelompok perlakuan dan posisi *sitting* 0,003, *standing* 0,002 pada kelompok kontrol. Kesimpulan: Ada pengaruh *core strengthening exercise* terhadap keseimbangan statis anak usia 5-6 tahun. **Perbedaan**, Peneliti terdahulu menggunakan *core strengthening exercise* untuk meningkatkan keseimbangan statis, subyek peneliti terdahulu berjumlah 60 anak, program perlakuan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali pada satu minggu. Sedangkan peneliti ini menggunakan latihan *handstand* untuk meningkatkan keseimbangan statis, subyek peneliti ini berjumlah 30 orang, program latihan sebanyak 12 kali pertemuan dimana satu minggu terdiri 3 kali pertemuan. **Persamaan**, peneliti terdahulu dengan peneliti ini sama-sama menggunakan variable terikat berupa keseimbangan statis.

