

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Seluruh aktivitas manusia dapat diselesaikan dengan lebih cepat dan mudah karena perkembangan teknologi. Teknologi membantu pekerjaan manusia dengan mengurangi kerja fisik manusia di segala usia dari anak-anak hingga dewasa, khususnya anak-anak yang mulai kekurangan aktivitas fisik karena anak lebih suka bermain *game online* dan sejenisnya (Ishak, 2015). Aktivitas fisik bagi anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan (Stork and Sanders, 2008).

Kecanggihan hasil teknologi seakan menjadi solusi utama bagi orang tua dalam memfasilitasi anak untuk mengisi kegiatan. Orang tua lebih memberikan kesempatan bermain di dalam rumah dengan berbagai fasilitas teknologi seperti *playstation*, komputer dan televisi. Sarana teknologi yang tersedia saat ini menyebabkan anak cenderung duduk dan diam sehingga aktivitas anak akan semakin berkurang dan berpengaruh terhadap perkembangan motorik kasar semakin lambat dan memiliki dampak lebih progresif kedepan, misalnya muncul gangguan tumbuh kembang dan penumpukan lemak dalam tubuh. Penumpukan lemak dapat menyebabkan kegemukan dan efek terhadap tubuh lainnya (Riyanto, 2017). Anak Indonesia dengan jumlah 57,3% dikategorikan tidak aktif dan berada di depan TV/komputer/*Playstation*  $\geq 2$  jam per hari (Heryudarini *et al.*, 2013). Hal didukung dengan penelitian O'loughlin *et al* (2012) bahwa lebih banyak anak laki-laki bermain dengan aktivitas fisik daripada anak perempuan, karena anak

perempuan lebih memilih untuk melihat televisi  $\geq 2$  jam sehari sehingga anak perempuan cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedikit yang berpotensi adanya keluhan berat badan (*overweight/obesitas*). Kelompok usia anak sekolah dasar (SD) yang memiliki gaya hidup tidak aktif memiliki persentase sebesar 67%. Berdasarkan karakteristik anak usia sekolah dasar yang senang bermain, bergerak, dan sering melakukan latihan secara langsung bukan secara teori, akan memiliki kontribusi langsung dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional anak (Burhaein, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh Junaidi (2011) dengan adanya karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang usia pada anak sekolah dasar (SD) dimana periode umur 7-8 tahun diantaranya adalah latihan yang melibatkan otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung) dengan permainan semi aktif dikombinasikan dengan nyanyian atau tarian yang mengasah kekuatan, keseimbangan dan kelincahan.

Menurut Karyono (2011) kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. Selain kelincahan yang mempengaruhi perkembangan motorik adalah keseimbangan, dimana keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan kestabilan postur agar seimbang saat melakukan aktivitas fisik (Irfan, 2010). Kedua pernyataan tersebut didukung oleh Verducci dalam Udiwanto (2004) yang menyebutkan bahwa pembentukan kelincahan terjadi karena terdapat unsur kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan.

Anak usia 6-12 tahun dalam mencapai kelincahan dan keseimbangan dibutuhkan stimulasi yang disesuaikan dengan dunia anak, yaitu dengan permainan yang menarik bagi anak (Yosinta *et al.* 2016). Permainan dengan

menggunakan teknologi dinamakan *exergaming*. *Exergaming* menawarkan alternatif untuk melakukan bahkan meningkatkan aktivitas fisik anak-anak, sehingga lebih menarik untuk dimainkan dan semakin lebih suka melakukan aktivitas fisik khususnya dengan teknologi. Sebagian besar studi *exergaming* berbasis klinis dan dilakukan pengukuran pengeluaran energi selama melakukan *exergaming* atau permainan *exergame*. Permainan *exergame* terdiri dari *rhythmic dancing game* (*Pump It Up*, *Dance Dance revolution*, dsb), *virtual bicycle*, *balance board simulators* dan *sports simulators* (O’loughlin *et al*, 2012)

*Pump It Up* atau PIU adalah *video game* musik seri yang dimainkan dengan menginjak *pad* atau *floor pad* tarian dengan lima panel bawah: atas-kiri, atas-kanan, kiri-bawah, kanan-bawah dan panel pusat atau tengah (Hans, 2010). *Pump It Up* kategori *speed* dapat digolongkan sebagai salah satu bentuk olahraga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiarista (2015) dimana 14 responden yang teratur melakukan *Pump It Up* kategori *speed* dengan 4x seminggu dengan 2 jam/minggu didapatkan hasil memiliki ketahanan fisik yang sedang dibandingkan dengan 20 responden yang tidak rutin melakukan. Selain permainan PIU, untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan dapat diberikan Latihan *Zig Zag Run* yaitu latihan yang dilakukan dengan lari berkelok melewati *cone* dengan durasi waktu yang ditentukan (Wiadnyana, 2015). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gutomo (2012) latihan *Zig Zag Run* dan latihan *Carioca* efektif digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain bulutangkis pemula dengan diberikan latihan 3x dalam seminggu selama 4 minggu, namun masih belum ada penelitian mengenai latihan *Pump It Up* dan latihan *Zig Zag Run*.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, maka perlu dilakukan penelitian atas Pengaruh latihan *Pump It Up* dan latihan *Zig Zag Run* terhadap kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

- 1 Apakah latihan *Pump It Up* dapat meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun?
- 2 Apakah latihan *Zig Zag Run* dapat meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun?
- 3 Apakah latihan *Pump It Up* lebih meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun dibandingkan latihan *Zig Zag Run*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisa pengaruh latihan *Pump It up* dan latihan *Zig Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Membuktikan bahwa *Pump It Up* dapat meningkatkan kelincahan dan Keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun.
2. Membuktikan bahwa *Zig Zag Run* dapat meningkatkan Kelincahan dan Keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun
3. Membuktikan bahwa *Pump It up* lebih meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak usia 7-8 tahun dibandingkan dengan *Zig Zag Run*

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak yang terlibat dalam penelitian. Jika ditinjau dari dua segi yaitu segi teoritis dan praktis, maka manfaat penelitian ini antara lain:

##### **1. Manfaat Teoritis (Pengembangan Ilmu)**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bahwa meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak dapat dilakukan dengan memberikan permainan *Pump It Up* dan *Zig Zag Run*

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi para orang tua, pendidik, psikolog, maupun pemerintah untuk mengembangkan dan memasyarakatkan kembali permainan *Pump It Up* dan *Zig Zag Run* karena mampu meningkatkan kelincahan dan keseimbangan pada anak.