

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gaya hidup pasif dan sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi seseorang yang kurang bergerak dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan yang diakibatkan karena kelebihan atau kekurangan berat badan di kemudian hari. Penyakit yang ditimbulkan akibat kekurangan berat badan berupa malnutrisi. Kekurangan dan kelebihan berat badan tentunya berpengaruh negatif terhadap produktivitas kerja seseorang. Penyakit yang ditimbulkan akibat kelebihan berat badan dapat berupa hipertensi, stroke, jantung koroner, diabetes, atau kolesterol.

Overweight dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setiap tahunnya karena kedua hal tersebut. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan overweight dan obesitas. Pada 2008, WHO mengestimasi: Lebih dari 1.4 milyar remaja, 20 tahun atau lebih menderita overweight, 200 juta adalah laki-laki dan 300 juta adalah perempuan merupakan penderita obesitas. Lebih dari 10 % remaja di dunia menderita obesitas. Pada tahun 2012, lebih

dari 40 juta anak-anak di bawah 5 tahun menderita overweight atau obesitas.<sup>1</sup> Penderita obesitas setiap tahunnya semakin bertambah karena minat masyarakat untuk berolahraga semakin menurun. Banyak faktor yang menyebabkan minat masyarakat untuk berolahraga menjadi menurun seperti minimnya ruang terbuka dan perkembangan teknologi yang membuat masyarakat cenderung bermain *video game*.

*Overweight* dan obesitas sebagai akibat dari gaya hidup tidak sehat sehingga diperlukan pentingnya untuk menjaga berat badan tetap ideal. Seseorang yang menjaga berat badan tetap ideal dan menjaga gaya hidup aktif akan memiliki kesehatan yang prima, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Menjaga pola makan yang sehat dapat mencegah dari penyakit yang ditimbulkan akibat masalah pencernaan.

Menjaga berat badan ideal salah satunya dengan diet. Diet merupakan pengaturan pola makan yang bertujuan untuk menjaga berat badan dengan cara menurunkan kadar lemak yang ada pada tubuh dan mengurangi konsumsi lemak. Diet yang dilakukan sendiri tanpa pengawasan dokter dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi dan hilangnya jaringan otot jika tidak diimbangi dengan olahraga rutin sehingga menurunkan kecepatan metabolisme basalnya dan tubuh akan memerlukan lebih sedikit kalori.

---

<sup>1</sup> <https://www.tanyadok.com/anak/fakta-terbaru-obesitas-dan-berat-badan-berlebih-pada-anak>

Lemak yang berlebih pada tubuh seorang selain mengurangi keindahan bentuk tubuh juga berisiko terhadap kesehatan. Lemak berlebih yang tidak digunakan dalam proses metabolisme tubuh seseorang akan disimpan di lapisan bawah kulit, sehingga bentuk tubuh seseorang yang memiliki lemak berlebih akan terlihat besar. Gaya hidup seseorang yang tidak aktif tentunya berisiko memiliki berbagai masalah kesehatan karena jumlah lemak yang ada di dalam tubuh semakin meningkat. Apabila seseorang tidak aktif berolahraga, maka lemak tersebut tidak akan terurai melalui proses metabolisme sehingga terjadi penumpukan lemak di dalam tubuh.

Lemak seseorang yang menumpuk di dalam tubuh semakin lama akan menekan pembuluh darah di seluruh tubuh dan dapat menghambat aliran darah ke seluruh tubuh, jika aliran darah menuju otak terhambat maka dapat menyebabkan *stroke*, dan apabila aliran darah menuju jantung terhambat akan menyebabkan timbulnya penyakit jantung koroner.

Kelebihan lemak pada tubuh seseorang memang memiliki risiko terhadap kesehatan, namun seseorang yang kekurangan lemak juga dapat berisiko pada penyerapan vitamin yang larut dalam lemak karena lemak sebagai alat angkut vitamin tersebut. Sehingga pada tubuh seseorang dibutuhkan keseimbangan jumlah lemak untuk mencegah terjadi berbagai masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat kelebihan dan kekurangan lemak.

Jumlah lemak yang berlebih dalam tubuh memang sangat mengganggu penampilan fisik seseorang dan juga menghambat aktivitas fisiknya, seseorang akan menjadi bertambah berat dan menjadi lambat sehingga menjadi kurang luwes dalam bergerak. Untuk menghilangkan kelebihan lemak, banyak orang melakukan diet ketat.

Tetapi jika hanya melakukan diet saja tanpa melakukan aktivitas fisik hasilnya tidak akan signifikan karena jaringan otot juga banyak yang hilang atau mengecil karena proses *atrofi*. Hal ini tentunya akan menghambat proses metabolisme basal atau jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh pada saat istirahat untuk mempertahankan fungsi-fungsi sel di dalam tubuh.

Kecepatan metabolisme basal setiap orang berbeda tergantung banyaknya jumlah otot yang dimiliki, karena otot aktif dalam proses metabolisme tubuh dibanding lemak. Kalori yang dibakar lebih sedikit bila tidak melakukan aktivitas olahraga, selain itu diet yang dilakukan tanpa pengawasan ahli gizi dapat berisiko mengalami masalah kekurangan gizi dan vitamin.

Latihan olahraga yang teratur dengan takaran yang cukup dapat menjaga berat badan tetap ideal, juga dapat menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap orang. Kesegaran jasmani yang baik daya tahan otot jantung dan peredaran darah di dalam tubuh menjadi

lebih baik, hal ini memungkinkan seseorang menjalankan aktivitas sehari-hari dengan daya tahan tubuh yang prima sehingga tidak mudah lelah.

Cabang olahraga Futsal merupakan olahraga yang digemari masyarakat sekarang ini, semua kalangan masyarakat dari berbagai usia senang bermain futsal karena futsal dimainkan di dalam ruangan sehingga bisa dilakukan kapan saja tanpa terkendala cuaca. Saat ini tujuan orang bermain futsal tidak hanya untuk menjaga kebugaran saja, banyak masyarakat yang rutin bermain futsal hingga akhirnya membentuk perkumpulan atau klub sebagai sarana untuk bersilaturahmi, melepas penat bersama dan sebagai sarana untuk berprestasi.

Pada kalangan mahasiswa futsal telah menjelma menjadi sebuah prestise karena dapat mengangkat citra dan gengsi kampus yang bertanding. Setiap mahasiswa banyak yang menyukai dan aktif berlatih futsal termasuk mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang menyediakan wadah untuk menyalurkan minat dan bakat dalam wadah Klub Futsal Universitas Negeri Jakarta. Klub Futsal Universitas Negeri Jakarta memiliki banyak anggota yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan maupun yang tidak aktif. Jadwal latihan klub futsal Universitas Negeri Jakarta dari hari senin sampai hari jumat setiap paginya, namun karena kesibukkan setiap mahasiswa yang berbeda, tidak semua bisa mengikuti jadwal latihan setiap harinya. Setiap mahasiswa yang berlatih di Klub Futsal Universitas Negeri Jakarta juga memiliki

kesegaran jasmani dan komposisi tubuh yang berbeda-beda, ada yang memiliki kesegaran jasmani yang baik walau bertubuh kurus dan juga sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan di atas, peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak terhadap Kesegaran Jasmani Tim Futsal Putra Universitas Negeri Jakarta

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
3. Berapakah rata-rata indeks massa tubuh tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
4. Berapakah rata-rata Persentase Lemak tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
5. Apa saja faktor yang mempengaruhi persentase lemak tubuh ?
6. Apa saja faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak dengan Kesegaran Jasmani tim Futsal Putra Universitas Negeri Jakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?
3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan persentase lemak dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta ?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak terhadap Kesegaran Jasmani tim Futsal putra Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai bahan masukan dan evaluasi bagi staff pelatih futsal putra Universitas Negeri Jakarta dalam menentukan program latihan.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak dan Kesegaran Jasmani.