

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan digemari oleh berbagai golongan usia, mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Bahkan kini tidak hanya digemari kaum pria saja, banyak dari kaum wanita juga menggemari sepakbola. Melihat tingginya minat terhadap sepak bola, menjadi latar belakang banyak didirikannya Sekolah Sepak Bola (SSB). Dalam sekolah sepak bola terdapat beberapa kelompok usia mulai dari anak-anak hingga remaja. Anak-anak dan remaja yang tergabung dalam sekolah sepak bola akan dilatih dan dibina mengembangkan bakat mereka dalam sepak bola dan agar dapat menjadi pemain sepak bola yang handal dan potensial.

Dapat dikatakan durasi permainan sepak bola relatif cukup lama, permainan sepak bola juga merupakan olahraga yang dinamis, pemain sepak bola hampir tidak pernah berhenti bergerak selama pertandingan dengan intensitas yang dapat dibilang tinggi. Artinya perlu adanya dukungan untuk membantu pemain dengan memperhatikan aspek latihan teknik, taktik, fisik dan mental. Diantara keempat aspek tersebut, kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting untuk dapat menunjang aspek lainnya sehingga dapat melaksanakan latihan maupaun pertandingan dengan optimal.

Salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting adalah daya tahan. Daya tahan digolongkan menjadi daya tahan otot dan daya tahan jantung-paru yang sering disebut juga daya tahan kardiorespirasi atau kapasitas aerobik. Tingkat kapasitas aerobik seseorang dapat diukur dari nilai volume oksigen maksimal ( $VO_{2max}$ ). Semakin tinggi nilai  $VO_{2max}$  seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kapasitas aerobiknya.

Tingkat kapasitas aerobik yang baik diperlukan dalam menunjang penampilan dalam bermain sepak bola. Dengan tingkat kapasitas aerobik yang baik, maka akan lebih mudah seorang pemain sepak bola untuk menjaga penampilannya selama bermain, sedangkan pemain yang tingkat kapasitas aerobiknya tidak baik, maka akan berpengaruh terhadap penampilannya, kelelahan dapat menyebabkan terjadinya penurunan penampilan selama bermain.

Namun pada kenyataannya yang terjadi di sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) khususnya pada kelompok usia 13 tahun, sistem latihan yang dijalankan masih berfokus pada aspek teknik dasar serta belum pernah diadakannya tes dan pengukuran terhadap aspek fisik. Padahal untuk anak usia 13 tahun, sudah memasuki tahap latihan yang lebih banyak berfokus kepada pengembangan fisik, teknik dan mental.

Akibat dari tidak efektifnya pengukuran dan pemberian latihan untuk aspek fisik, atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) memiliki tingkat kapasitas aerobik yang rendah. Ini

terbukti ketika melaksanakan latihan terutama pada saat melaksanakan pertandingan, tidak sedikit pemain dari sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) yang terlihat mengalami kelelahan. Kelelahan menyebabkan pemain dari sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) tidak dapat menguasai pertandingan. Hal tersebut tercermin dari ketika tim gagal membangun serangan dan bola berhasil direbut, maka tim seharusnya kembali untuk mengahalui serangan balik dari tim lawan, namun hal ini lambat terjadi serta pemain dari sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) tidak dapat menjalankan instruksi pelatih dengan baik.

Disamping itu juga status gizi yang baik dapat menunjang penampilan dalam bermain sepak bola. Tingkat status gizi seseorang dapat dilihat melalui nilai penghitungan Indeks Massa tubuh (IMT). Nilai IMT diperoleh dari pengukuran tinggi badan dan berat badan yang diakumulasi kedalam rumus IMT. Terdapat beberapa kategori untuk klasifikasi IMT, yaitu kurus (tingkat berat dan tingkat ringan), normal, gemuk (tingkat ringan dan tingkat berat).

Sepak bola merupakan olahraga yang erat dengan kontak fisik dan benturan antar sesama pemain. Maka dari itu seorang pemain sepak bola perlu memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal, apabila seorang pemain pemain yang memiliki postur tubuh kecil maupun sebaliknya, besar kemungkinan dapat menjadi penghambat dalam menampilkan performanya selama latihan maupun bertanding

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan, terlihat beberapa atlet dari sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) yang tubuhnya terlihat tidak proporsional. Beberapa dari atlet tersebut terlihat memiliki tubuh yang kurus dan beberapa atlet lainnya terlihat memiliki tubuh yang gemuk. Tentunya hal ini akan berdampak pada penampilan atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) dalam bermain sepak bola. Namun pengukuran terhadap tinggi badan dan berat badan untuk menghitung IMT belum pernah diadakan sebelumnya pada atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*).

Dengan melihat pentingnya indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik dalam menunjang penampilan bermain sepak bola, peneliti merasa perlu adanya tes dan pengukuran indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik pada atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) agar mereka dapat mengetahui tingkat indeks massa tubuh dan kapasitas aerobik serta mengetahui hubungan antara keduanya, sehingga ada upaya untuk menjaga atau meningkatkan tingkat indeks massa tubuh menjadi dalam kategori normal dan kapasitas aerobik menjadi dalam kategori baik.

Berdasarkan uraian diatas maka peneleti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kapasitas Aerobik pada Atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*)”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian antara lain.

1. Pemahaman atlet dan pelatih Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) dengan pentingnya menjaga atau meningkatkan tingkat indeks massa tubuh menjadi normal masih kurang.
2. Pemahaman atlet dan pelatih Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) terhadap pentingnya menjaga atau meningkatkan tingkat kapasitas aerobik masih kurang.
3. Tingkat kapasitas aerobik pada atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) belum diketahui.
4. Tingkat indeks massa tubuh pada atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) belum diketahui.
5. Hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik pada atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) belum diketahui.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut penelitian ini dibatasi pada “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kapasitas Aerobik pada Atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*)”.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik pada atlet Sekolah Sepak Bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pelatih, pembina Sekolah Sepak Bola (SSB), atlet sepak bola maupun masyarakat.

1. Mengetahui tingkat indeks massa tubuh para atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) sehingga memiliki upaya untuk menjaga bahkan meningkatkan tingkat indeks massa tubuh para atlet tersebut,
2. Mengetahui tingkat kapasitas aerobik para atlet sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*) sehingga memiliki upaya untuk selalu menjaga bahkan meningkatkan tingkat kapasitas aerobik para atlet tersebut,
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik pada atlet sepak bola sekolah sepak bola BIFFA (*Buyung Ismu and Friends Football Academy*),
4. Dapat digunakan sebagai rujukan bagi peneliti lain untuk mengupas lebih lanjut tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kapasitas aerobik.

