BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dan diminati masyarakat belahan dunia, termasuk Indonesia. Menurut peraturan PERBASI (2000:15), bola basket merupakan permainan olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari lima orang pada setiap tim nya. Bola basket adalah salah satu jenis permainan olahraga dengan gerakan yang kompleks yang mana terdiri dari gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi. Menggiring, menangkap, menembak maupun melempar merupakan suatu kunci keberhasilan dalam permainan bola basket. Dimana inti dari permainan ini adalah memasukan bola kedalam keranjang lawan, dalam melakukan permainan bola basket ini tentu dibutuhkan keahlian khusus seperti menggiring (*Dribble*) bola, kelincahan, kecepatan lari, dan kecerdasan agar dapat melewati lawan. Basket adalah olahraga yang dinamis serta menuntut pemain memiliki kesiapan fisik yang matang dengan dukungan taktik, teknik, dan mental yang baik. Pergerakan pemain didalam pertandingan baik dengan bola ataupun tanpa bola sangat cepat dan bergerak mencari celah daerah yang dapat di terobos untuk memasukan bola ke keranjang lawan. Keterampilan dalam bermain bola basket membutuhkan kelincahan dan hampir semua gerakan memerlukan kelincahan.

Kelincahan atau *agility* merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang dibutuhkan pemain bola basket karena memiliki gerakan yang sangat kompleks. Kelincahan atau *agility* merupakan

kemampuan yang dapat mengubah posisi serta arah tubuh dengan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan ataupun kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono:1993). Disini kelincahan sebagai salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain bola basket mempunyai peranan di dalam pencapaian prestasi yang optimal. Atlet yang mempunyai kelincahan yang baik tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan serangan maupun bertahan. Untuk itu maka kelincahan harus dimiliki oleh setiap atlet.

Komposisi tubuh (*body composition*) adalah suatu komponen penting yang berpengaruh terhadap kesehatan individu. Otot merupakan salah satu komponen penyusun tubuh manusia yang membentuk kelompok jaringan terbesar dan menghasilkan sekitar separuh berat tubuh. Massa otot merupakan jaringan tubuh yang berperan penting dalam kekuatan, ketahanan, dan kecepatan maka dari itu dibutuhkan komposisi massa otot yang baik untuk permainan bola basket.

Tubuh manusia terdiri dari dua komponen utama antara lain lemak dan non lemak. Lemak dapat berupa lemak non esensial serta lemak esensial sedangkan komponen non lemak dapat berupa tulang, otot dan air. Gerak seseorang sangat dipengaruhi oleh komposisi tubuh. Kelincahan berperan terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan *power* (Ismaryati, 2009:41) namun kelincahan salah satu unsur fisik yang mendukung penguasaan teknik bermain bola basket dimana mempunyai peranan dalam pencapaian prestasi yang optimal. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik berpotensi tidak akan mengalami kesulitan dalam melakukan pertahanan maupun serangan serta dapat mengecoh lawan. Untuk itu kelincahan harus dimiliki oleh setiap pemain. Komposisi tubuh ialah proporsi relatif yang

terdiri dari jaringan bebas lemak dan jaringan lemak dalam tubuh. Kelebihan lemak dalam tubuh dapat diketahui melalui pengukuran komposisi tubuh. Kelebihan lemak tubuh terutama berlokasi di sentral sekitar *abdomen*. Jaringan lemak tubuh total dan jaringan bebas lemak merupakan dua komponen komposisi tubuh yang paling umum diukur (Williams, 2007). Komposisi tubuh merupakan komponen kebugaran fisik yang mana jika seseorang memiliki komposisi tubuh yang normal, maka ia akan memiliki kebugaran fisik yang baik pula (Wiaro, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian (Esty et al., 2017) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara persentase lemak tubuh dan kelincahan.

Klub Golden Basketball Academy merupakan sekolah basket untuk kelompok usia 14 tahun, 16 tahun, dan 18 tahun. Klub basket ini telah berdiri sejak 2018 dan berlokasi di Jl. Cagak No.1 RT002/004 Desa Rancabungur, Kec.Rancabungur, Kab.Bogor. Berdasarkan observasi dari *coaching staff* Golden Basketball Academy, pada saat dilakukannya sparing antar tim terdapat kasus yang mana atlet dengan berat badan dan kadar lemak berlebih/obesitas memiliki kelincahan yang sama dengan atlet yang memiliki berat badan ideal. Hal ini berlaku pula pada massa otot/postur tubuh atlet tersebut. Di sisi lain, saat dilakukannya evaluasi berkala hasil yang didapatkan berbeda dengan saat dilakukannya latihan tanding. Hal ini menyebabkan pelatih kesulitan untuk melakukan analisis terhadap atlet Golden Basketball Academy terutama dalam melihat performa pada kelincahan setiap atlet. Sehingga perlu adanya penelitian apakah terdapat hubungan antara kadar lemak dan massa otot dengan kelincahan pada setiap atlet guna meningkatkan performa setiap atlet Golden Basketball Academy.

Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara lemak tubuh dengan kelincahan, hubungan antara massa otot dengan kelincahan, dan hubungan antara kadar

lemak dan massa otot secara bersama-sama terhadap kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif asosisatif korelasional karena dapat menentukan variabel – variabel yang berbeda dalam suatu populasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kadar lemak pada atlet klub Golden Basketball Academy yang perlu diketahui.
2. Belum diketahui massa otot pada setiap atlet klub Godel Basketball Academy.
3. Ada atau tidaknya hubungan antara kadar lemak terhadap kelincahan pada atlet klub Golden Basketball Academy.
4. Belum terdapat informasi terkait hubungan antara massa otot terhadap kelincahan atlet klub Golden Basketball Academy.
5. Belum terdapat informasi terkait ada atau tidaknya hubungan kadar lemak, massa otot secara bersama-sama terhadap kelincahan atlet klub Golden Basketball Academy.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, fokus penelitian ini adalah mengetahui atau membuktikan apakah kadar lemak dan massa otot berhubungan dengan kemampuan kelincahan atlet putra di klub Golden Basketball Academy.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kadar lemak tubuh dengan kemampuan kelincahan seorang atlet klub Golden Basketball Academy?
2. Apakah terdapat hubungan antara massa otot tubuh dengan kemampuan kelincahan seorang atlet klub Golden Basketball Academy?
3. Apakah terdapat hubungan antara kadar lemak tubuh dan massa otot secara bersama sama dengan kemampuan kelincahan seorang atlet klub Golden Basketball Academy?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi dalam membina atlet terutama dalam atlet bola basket. Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain:

1. Bagi pelatih, pelatih bisa lebih memperhatikan banyak lemak dan massa tubuh atlet karena *agility* adalah hal sangat dibutuhkan dalam menunjang performa atlet basket dilapangan. Pelatih lebih bisa teliti dalam memberikan program latihannya.
2. Bagi *coaching staff*, dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk atlet di Golden Basketball Academy.
3. Bagi ahli gizi atlet, ahli gizi bisa lebih memperhatikan asupan atlet yang dibinanya dengan lemak dan protein yang menunjang massa otot sehingga membantu performa atlet lebih baik.