

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan suatu Negara yang berkembang dalam berbagai hal apapun, termasuk dalam bidang olahraga. Untuk mencegah timbulnya penyakit dan guna meningkatkan kualitas hidup, manusia perlu menjalankan pola hidup sehat dan melakukan olahraga.

Sesuatu yang harus dipenuhi oleh pemain futsal yaitu memiliki teknik dasar yang baik, apabila pemain tidak menguasai teknik dasar akan sulit bersaing dan berkompetisi. Teknik dasar ini diantaranya *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, dan *heading*. Secara keseluruhan futsal ini memiliki karakteristik *passing game*, artinya teknik dasar *passing* menjadi sangat dominan di dalam permainan futsal karena ukuran lapangan yang lebih kecil daripada sepakbola.

Namun, untuk menguasai bola sepenuhnya diperlukan penguasaan teknik dasar *dribbling* yang baik, dengan menguasai bola sepenuhnya akan membuat suatu tim dapat menguasai pertandingan dan menciptakan banyak peluang untuk mencetak gol. Posisi *flank* atau *ala* sangat identik dengan kemampuan *dribbling*-nya untuk menciptakan peluang. Melalui *dribbling* pemain dapat melakukan penetrasi ke pertahanan lawan dengan cepat dan tidak jarang situasi 1v1 sering terjadi yang mengharuskan pemain harus melewati lawan. Terutama pada saat terjadinya fase transisi positif yang harus dimanfaatkan oleh pemain, apalagi ketika unggul jumlah pemain dapat menjadi kesempatan untuk mengeliminasi lawan dengan kemampuan *dribbling* atau dengan kerjasama *passing* antar pemain.

Selain teknik dasar yang harus dikuasai, pemain juga perlu menjaga kondisi fisiknya. Seringkali pemain futsal mengalami perubahan fisik seperti bertambahnya berat badan, ini akan mempengaruhi kualitas performanya di lapangan. Penilaian standar yang digunakan untuk menentukan apakah pemain memiliki golongan berat badan sehat dan tidak sehat yaitu dengan mengetahui Indeks Massa Tubuh. Angka pada Indeks Massa Tubuh akan menunjukkan kategori berat badan pemain termasuk ke dalam kategori berat badan kurang, normal, atau berat badan berlebih.

Bagi beberapa orang nilai Indeks Massa Tubuh kemungkinan tidak akan akurat, karena apabila menganggap semua bobot sama artinya mengesampingkan kemungkinan pemain yang memiliki massa otot lebih tinggi. Tetapi, Indeks Massa Tubuh dapat dijadikan acuan awal bagi pemain futsal untuk waspada menjaga berat badannya agar mencegah terjadinya resiko penyakit dan menjaga performanya di lapangan. Ini juga dapat diterapkan oleh pelatih di dalam sebuah tim untuk mengontrol seluruh pemainnya dan melakukan pengecekan rutin. Indeks Massa Tubuh memiliki korelasi yang signifikan dengan kelincahan pemain futsal, disamping terdapat faktor lain yang akan mempengaruhinya (Pranata, 2019). Apabila dikaitkan dengan *dribbling*, realistisnya tentu akan terdapat perbedaan kemampuan setiap pemain yang berbeda kategori berat badan walaupun memiliki kemampuan teknik dasar yang sama.

Selanjutnya untuk menunjang kebutuhan pemain, komponen kondisi fisik akan menjadi penting dalam setiap cabang olahraga termasuk pada cabang olahraga futsal. Pemain harus memiliki komponen kondisi fisik seperti kekuatan

(*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi, dan *power*. Komponen kondisi fisik ini akan menjadi dasar pemain dalam penampilannya di dalam pertandingan dan berguna dalam menunjang kinerja atau performanya.

Jika diamati secara tertulis komponen kondisi fisik yang memiliki peran penting dalam *dribbling* akan berkaitan dengan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Meskipun seperti itu, tentu perlu ada pembuktian secara ilmiah apakah memang memiliki peran penting atau tidak. Padahal terdapat komponen penting lain yang perlu diperhatikan seperti daya ledak otot tungkai yang memungkinkan akan menunjang kemampuan *dribbling*. Walaupun kenyataannya praktik riset yang telah dilakukan beberapa peneliti membuktikan daya ledak otot tungkai ini berkaitan dengan kemampuan pemain pada teknik dasar *shooting*. Apabila diamati secara tertulis memang akan sangat terkait karena saat melakukan *shooting* membutuhkan *power* yang kuat. Namun ketika pemain melakukan *dribbling* dengan cepat, berganti arah, dan adanya tekanan fisik dari lawan tentunya sangat mungkin daya ledak otot tungkai juga akan berguna untuk mengontrol beban tubuh pada situasi kecepatan tinggi.

Melihat kenyataan di atas, perubahan kondisi fisik dengan tidak dikontrolnya angka awal Indeks Massa Tubuh dan ketika pemain mengalami kenaikan berat badan akan memungkinkan terjadinya perubahan penampilan di lapangan. Bahkan ini berisiko terjadinya cedera seperti ankle, komponen kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang baik akan dapat mengontrol beban tubuh pemain di saat melakukan *dribbling* dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal di Klub Naporok FC”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sering terjadinya fase transisi positif saat pertandingan, membuat pemain harus memiliki kemampuan menggiring bola yang baik untuk melakukan penetrasi dan mengeliminasi lawan.
2. Pemain seringkali mengalami perubahan kondisi fisik, salah satunya masalah berat badan dan akan mempengaruhi performa di lapangan.
3. Angka awal Indeks Massa Tubuh pemain tidak dikontrol dan tidak selalu dilakukan pengecekan rutin.
4. Daya ledak otot tungkai berguna untuk mengontrol beban tubuh pemain di saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi, berganti arah, dan adanya kontak fisik dari lawan.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, perlu adanya pembatasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas dan fokus. Maka penelitian ini hanya dibatasi pada “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal di Klub Naporok FC”.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan menggiring bola pada permainan futsal di Klub Naporok FC?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan menggiring bola pada permainan futsal di Klub Naporok FC?
3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan menggiring bola pada permainan futsal di Klub Naporok FC?

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

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis, penulis mengharapkan penelitian ini bermanfaat dengan sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan baru mengenai indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai dengan menggiring bola.
2. Dapat dijadikan bahan pertimbangan dan pilihan referensi dalam menentukan program latihan dengan mengetahui angka awal indeks massa tubuh pemain dan penguatan latihan daya ledak otot tungkai.
3. Dapat dijadikan sebagai data bahan evaluasi dalam menentukan program latihan khususnya pada usia 15-20 tahun.
4. Dapat membantu pemain dalam membantu kemampuan menggiring bola dengan mengontrol indeks massa tubuh dan penguatan latihan daya ledak otot tungkai.