

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket cukup terkenal dalam dunia olahraga, baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional. Di Negara Indonesia permainan Bola Basket memiliki penggemar yang cukup banyak, terutama di kalangan remaja hingga usia dewasa. Olahraga ini sudah mulai diajarkan pada ekstrakurikuler, klub lokal, dan pusat pelatihan, Menurut Candra (2019), Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri.

Ahmadi dalam Suwondo (2016), Untuk mendapatkan suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi, yaitu penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*teamwork*). Fisik merupakan pondasi dari bangunan prestasi, sebab teknik dan taktik dapat dikembangkan dengan baik jika atlet memiliki bekal kualitas fisik yang baik (Wiarso 2021). Dalam penelitian ini akan membahas lebih lanjut mengenai salah satu komponen fisik yang memiliki peran penting dalam olahraga bola basket yang dibutuhkan oleh atlet sebelum menguasai teknik dasar (*fundamentals*).

Bola basket masuk ke dalam kategori permainan yang kompleks gerakannya karena melibatkan koordinasi yang baik dari seluruh komponen gerakan, sehingga memungkinkan pemain untuk bermain dengan efektif. Dalam permainan bola basket dibutuhkan keahlian khusus untuk melakukan gerakan-gerakan kompleks seperti menggiring bola (*dribbel*) dan kemampuan untuk merubah arah gerak sebelum memasukkan bola ke keranjang lawan. Gerakan yang kompleks ini dilakukan mulai dari posisi bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke dalam keranjang hingga menyerang untuk memasukan bola ke keranjang lawan. Pada saat melakukan setiap kombinasi gerakan tersebut dibutuhkan salah satu komponen fisik yaitu kelincahan.

Pada cabang olahraga bola basket kelincahan (*agility*) sangat diperlukan yakni untuk melewati lawan ataupun menghindari penjagaan lawan (Faozi et al., 2021). Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya (Rohman 2015). Kelincahan menjadi salah satu komponen fisik yang penting, karena kelincahan memberikan kontribusi penting terhadap efisiensi pergerakan dengan bola dan tanpa bola, sehingga berperan penting dalam teknik dan taktik bola basket. Tingkat kelincahan tersebut, yaitu potensi motorik, paling sering diukur dengan menggunakan berbagai tes motorik dengan bola dan tanpa bola (Uslu et al., 2021).

Kelincahan juga merupakan salah satu komponen fisik yang mendukung penguasaan bola dalam permainan bola basket untuk mencapai prestasi. Untuk

menguasai teknik dasar pada bola basket atlet dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang baik salah satunya kelincahan. Kemampuan ini sangat penting bagi pemain basket untuk menghindari lawan, menciptakan ruang untuk tembakan, atau melakukan gerakan-gerakan bertahan. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik cenderung menjadi lebih efektif dalam permainan karena mereka dapat beradaptasi dengan situasi yang cepat berubah di lapangan.

Indeks massa tubuh adalah metode pengukuran bentuk tubuh dengan memanfaatkan tinggi dan berat badan orang dewasa untuk mengklasifikasikan mereka secara luas ke dalam kategori berat badan kurang, berat badan normal, kelebihan berat badan, dan obesitas (Zierle-Ghosh & Jan 2023). Sementara, persentase lemak tubuh memberikan gambaran lebih spesifik tentang distribusi jaringan lemak dalam tubuh. Menurut Kusumawati (2016) Persen lemak tubuh menggambarkan kondisi berat atau massa lemak yang ada di tubuh seseorang secara umum, baik lemak subkutan maupun lemak visceral atau lemak yang terdapat pada organ. IMT yang tinggi (obesitas atau kelebihan berat badan) dapat mengurangi kelincahan seseorang karena tambahan berat badan membebani sendi dan membuat gerakan menjadi lebih lambat. Sementara, lemak tubuh dapat meningkatkan IMT seseorang. Orang dengan IMT yang sehat dan persentase lemak tubuh yang rendah cenderung memiliki kelincahan yang lebih baik karena berat badan yang seimbang mendukung mobilitas yang lebih baik.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persentase lemak tubuh merupakan parameter penting dalam mengevaluasi komposisi tubuh atlet. Meskipun atlet

basket sering kali memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan massa tubuh yang relatif rendah dibandingkan dengan populasi pada umumnya, variasi dalam IMT dan persentase lemak tubuh masih bisa ditemukan di antara mereka. Namun, hubungan spesifik antara IMT dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada atlet basket masih perlu diteliti lebih lanjut.

SMAN 1 Tarumajaya dikenal memiliki program ekstrakurikuler basket yang aktif dengan partisipasi siswa yang tinggi. Berdasarkan observasi yang dilakukan pelatih tim putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Tarumajaya, pada saat dilakukannya sparing antar tim terdapat kasus yang mana atlet dengan berat badan dan kadar lemak berlebih, namun memiliki kelincahan yang sama dengan atlet yang memiliki berat badan normal. Di sisi lain, saat dilakukannya evaluasi berkala hasil yang didapatkan berbeda dengan saat mengikuti pertandingan. Hal ini menyebabkan pelatih kesulitan untuk melakukan analisis terhadap atlet putra ekstrakurikuler basket SMAN 1 Tarumajaya terutama dalam melihat performa pada kelincahan setiap atlet. Sehingga perlu adanya penelitian terkait hubungan antara IMT dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada setiap atlet guna meningkatkan performa setiap atlet putra ekstrakurikuler Basket SMAN 1 Tarumajaya.

Dari semua uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai hubungan IMT dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada siswa putra anggota ekstrakurikuler basket SMAN 1 Tarumajaya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Indeks massa tubuh pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya yang tidak diketahui.
2. Persentase lemak tubuh pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya tidak diketahui.
3. Data tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya tidak diketahui.
4. Data tentang hubungan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya tidak diketahui.
5. Belum terdapat informasi terkait hubungan indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh secara bersama-sama dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya.
6. Sebagian besar anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya tidak memperhatikan indeks massa tubuhnya.
7. Sebagian anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya tidak memperhatikan persentase lemak tubuhnya.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, agar tidak terjadi perluasan masalah, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini yaitu, “hubungan antara indeks massa tubuh

dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya.”

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya?
3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya?

E. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi dalam membina atlet terutama dalam atlet bola basket. Adapun kegunaan hasil dari penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh dengan kelincahan pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya.

2. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dalam bidang olahraga khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.
3. Sebagai masukan bagi para pelatih untuk mengembangkan dan merancang program latihan dengan tepat.
4. Sebagai masukan kepada atlet untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya.
5. Sebagai informasi terkait IMT dan Persentase Lemak Tubuh anggota ekstrakurikuler basket putra SMAN 1 Tarumajaya.

