

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan keolahragaan pada dasarnya tidak dapat terlepas dari kegiatankegiatan lainnya serta kehidupan masyarakat sehari-hari. Kegiatan keolahragaan sekarang ini sudah menjadi kebutuhan yang harus terpenuhi oleh manusia karena mampu memberikan tubuh menjadi lebih bugar daripada sebelumnya. Olahraga akan memberikan dampak positif kepada pelaku olahraga karena aktivitas gerak yang diperoleh selama melakukan bermacam kegiatan olahraga akan memberikan kebugaran jasmania dan kepuasan rohania bagi tubuh. Kebugaran jasmania yang dimaksud adalah terjadinya perubahan kondisi fisik yang lebih baik terutama pada jantung, paru-paru, dan pembuluh darah, sedangkan kepuasan rohania lebih menekankan kepada kepuasan bathiniah selama kegiatan olahraga itu dapat memberikan kesenangan untuk dirinya sendiri (Sudiana, 2018).

Tubuh yang ideal menjadi salah satu hal yang diidamkan bagi setiap orang, baik itu pria dan wanita. Terkadang penampilan mampu memberikan pengaruh positif dalam kegiatan sehari-hari. Tubuh ideal adalah tubuh yang relatif proporsional dengan tinggi badan, atau secara umum dapat dikatakan tidak gemuk dan juga tidak kurus. Proporsi ideal ini dapat dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu angka penilaian standar berdasarkan proporsi perbandingan tinggi badan dan berat badan, sehingga dapat dikategorisasikan

dalam golongan normal, kurang, berlebih, atau obesitas (Usni Zamzami Hasibuan dan Palmizal, 2021)

Kemampuan kelincahan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor latihan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik individu. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kelincahan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT digunakan sebagai indikator sederhana untuk menentukan status gizi seseorang berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Individu dengan IMT yang berlebihan cenderung memiliki massa tubuh yang lebih besar sehingga memerlukan energi yang lebih banyak untuk melakukan perpindahan posisi tubuh dan perubahan arah gerak. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan penurunan kemampuan kelincahan seseorang (World Health Organization, 2020).

Indeks massa tubuh adalah salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan kondisi fisik, dengan semua cabang olahraga yang memiliki kebutuhan indeks massa tubuh yang bermacam-macam. Dengan hasil ini perlu adanya penelitian yang lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dalam menentukan hubungan indeks massa tubuh terhadap prestasi atlet (Supriatna, 2023). Salah satu risiko yang dihadapi adalah obesitas atau kegemukan. Obesitas terjadi karena salah satu faktornya adalah kurangnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, aktivitas fisik seperti olahraga diperlukan dalam menjaga berlangsungnya mekanisme pembakaran lemak tertimbun dalam tubuh. Penderita obesitas memiliki potensi untuk mengidap darah tinggi yang disebabkan oleh pembuluh darah vena ataupun arteri dipenuhi oleh “karat lemak”. Secara garis

besar obesitas disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan penggunaan energi.

Kadar lemak tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan VO_{2max} seseorang berkurang. Nilai VO_{2max} dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu IMT dan Aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Rina Andriani, 2016).

Kemampuan perkembangan motorik kasar diawali dengan koordinasi tubuh, duduk, merangkak, berdiri, dan diakhiri dengan berjalan. Kemampuan perkembangan gerak motorik kasar ini ditentukan oleh perkembangan kekuatan otot, tulang, dan koordinasi otot untuk menjaga keseimbangan tubuh. Karakteristik fisik seperti komposisi tubuh serta kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan daya tahan dipengaruhi berbagai faktor salah satunya adalah faktor keturunan. Orang lahir dari suku atau lingkungan yang berbeda akan menampilkan

karakteristik fisik yang berbeda pula. Perbedaan karakteristik dan kemampuan fisik ini menjadi penting untuk diketahui dalam upaya pengembangan prestasi olahraga, khususnya dalam pembinaan awal (Fajar & Permana, 2013)

Keseimbangan juga berperan penting dalam performa gerak dalam cabang olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan memiliki berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini berperan sangat besar pada anak-anak didalam melakukan kegiatan cabang

olahrag dan didalam kehidupan sehari-hari, dikarenakan keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting untuk kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan keseimbangan menjadi masalah penting dalam dunia olahraga, jika keseimbangan seseorang tidak bagus maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga. Tidak hanya olahraga saja, melakukan kegiatan sehari-haripun akan terganggu dengan misal, berjalan, melompat, berlari akan sangat susah dilakukan karena keseimbangan yang dimiliki seseorang tersebut tidak terlalu bagus. Ini akan menjadi masalah bagi seorang anak ketika keseimbangan mereka tidak begitu bagus, sering jatuh, tidak mampu menjaga keseimbangan diri sendiri yang kemudian akan mempengaruhi dirinya untuk menjauhi lingkungannya (Fajar & Permana, 2013).

Selain IMT, keseimbangan juga merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan kelincahan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil, baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Kemampuan keseimbangan yang baik memungkinkan seseorang melakukan perubahan arah dengan lebih efektif, mempertahankan kontrol tubuh, serta mengurangi kemungkinan kehilangan keseimbangan ketika melakukan gerakan yang cepat dan kompleks (Kisner, 2017).

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang dilakukan secara sadar yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran serta mempertahankan kesehatan psikologi jika dilakukan kurang lebih 3-5 kali perminggu. Futsal merupakan salah satu

cabang olahraga bola besar yang dimainkan beregu di dalam ruangan yang menyerupai sepakbola namun futsal dimainkan dengan jumlah setiap timnya 5 pemain. Permainan futsal dapat dikatakan hampir mirip dengan permainan sepakbola, yang membedakan dalam permainan ini adalah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola dalam futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Permainan futsal dapat berlangsung lancar, teratur dan menarik apabila pemain menguasai unsur-unsur dalam permainan (Herlambang *et al.*, 2022)

Teknik dasar dribbling yang baik dan benar diperlukan latihan yang terprogram dan berkelanjutan. Latihan dribbling dilakukan dengan beberapa bentuk atau macam latihan, misalnya dribbling melewati rintangan, dribbling lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag dan bentuk latihan lainnya yang masih banyak macamnya. Dalam hal ini metode yang digunakan saat berlatih seharusnya berfokus pada peningkatan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*) dan keseimbangan (*balance*) sehingga bisa meningkatkan dribbling pada setiap pemain. Teknik dasar dribbling sangat berguna saat serangan secara cepat yang bisa membongkar pertahanan dan di akhiri dengan terciptanya goal dengan secara sempurna. Maka di lihat dari itu di perlukan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan yang baik karena, hal ini berhubungan dengan dribbling (Herlambang *et al.*, 2022). Kecepatan yang tinggi dapat menjadikan seorang pemain menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan atau *speed* harus dilakukan dengan gerakan kesinambungan, dalam bentuk yang

sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Aspek lain yang dibutuhkan dalam melakukan dribbling adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola (Herlambang *et al.*, 2022).

Dalam permainan futsal, seorang pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, mengubah arah gerakan secara tiba-tiba, dan mempertahankan kontrol tubuh selama pertandingan berlangsung. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat serta tepat sebagai respons terhadap suatu rangsangan tanpa kehilangan keseimbangan dan koordinasi gerak. Oleh karena itu, kelincahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam menunjang performa pemain futsal (Sheppard, 2016).

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 7 Kota Bogor, ditemukan bahwa kemampuan kelincahan siswa masih belum merata. Sebagian siswa mampu melakukan perubahan arah dengan cepat dan terkontrol, sedangkan sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kecepatan dan keseimbangan tubuh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh dan keseimbangan terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan

kemampuan kelincuhan sehingga dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam penyusunan program latihan fisik yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 7 Kota Bogor menunjukkan variasi yang beragam, mulai dari kategori kurus, normal, hingga berlebih, yang diduga memiliki hubungan dengan kemampuan gerak siswa dalam aktivitas futsal.
2. Tingkat kelincuhan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 7 Kota Bogor belum diketahui secara pasti dan belum terukur secara objektif.
3. Tingkat keseimbangan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor belum diketahui secara jelas, padahal keseimbangan merupakan komponen penting dalam menjaga kontrol tubuh saat melakukan aktivitas futsal.
4. Belum diketahui sejauh mana hubungan keseimbangan terhadap kelincuhan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor.
5. Belum diketahui seberapa besar hubungan Indeks Massa Tubuh dan keseimbangan secara bersama-sama maupun secara terpisah terhadap kelincuhan siswa futsal.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada siswa laki-laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berusia dibawah 18 tahun di SMAN 7 Kota Bogor sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan di dua tempat, GOR SMAN 7

Kota Bogor dan Padjajaran Futsal 1. Variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam penelitian ini dibatasi pada Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) yang dinyatakan dalam bentuk nilai *Z-score*. Variabel keseimbangan dalam penelitian ini menggunakan tes keseimbangan statis yaitu *Strock Stand*. Sementara itu, variabel kelincahan diukur menggunakan tes kelincahan yang relevan dengan karakteristik permainan futsal, yaitu *Shuttle Run*. Penelitian ini hanya membahas hubungan Indeks Massa Tubuh dan keseimbangan terhadap kelincahan, tanpa melibatkan variabel kondisi fisik lainnya seperti kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, fleksibilitas, koordinasi, maupun faktor teknik dan taktik permainan.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor?
2. Apakah terdapat hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor?
3. Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan keseimbangan terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor?
4. Kota Bogor?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi pelatih ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Kota Bogor mengenai pentingnya indeks massa tubuh dan keseimbangan dalam

menunjang kemampuan kelincahan siswa. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan yang lebih efektif, terutama latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, menjaga komposisi tubuh yang ideal, serta meningkatkan performa siswa dalam bermain futsal

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak sekolah sebagai bahan pertimbangan dalam mendukung pembinaan dan pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam meningkatkan perhatian terhadap kondisi fisik siswa melalui program olahraga, pemantauan status gizi, serta penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung peningkatan prestasi olahraga di sekolah.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga indeks massa tubuh yang ideal dan meningkatkan keseimbangan tubuh untuk menunjang kemampuan kelincahan dalam bermain futsal. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk menjaga pola hidup sehat, berlatih secara teratur, dan meningkatkan kondisi fisiknya agar dapat mencapai performa yang optimal dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang lebih dalam, baik dengan variabel yang sama maupun pengembangan variabel lain yang berhubungan dengan performa fisik siswa dalam olahraga.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada sekolah, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Dengan menambahkan kajian mengenai nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dan keseimbangan terhadap kelincahan

