

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan melalui perhitungan Indeks massa tubuh yang disingkat menjadi IMT adalah suatu pengukuran sederhana dalam mengetahui status gizi seseorang Kasidu dkk., (2021). IMT normal adalah antara 20-25. Seseorang dikategorikan obesitas apabila $IMT > 30$, overweight bila $IMT 25-30$ dan underweight apabila $IMT < 20$. Dalam mengidentifikasi berat badan lebih maupun obesitas pada orang dewasa digunakan IMT atau *body mass index* (BMI) karena mengukur lemak tubuh secara langsung sangat sulit. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa dari berbagai kelompok umur baik wanita ataupun pria seiring dengan meningkatnya IMT/BMI mengalami kenaikan kadar kolesterol total dan kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) Dana & Maharani, (2022). Dengan adanya Indeks Massa Tubuh untuk menilai status tubuh seseorang, Maka dari itu, sangat penting mengetahui kondisi tubuh setiap orang khususnya bagi atlet karena sangat bermanfaat untuk kepentingan aktivitas atlet yang membutuhkan berat badan yang proposional.

Sehubungan dengan atlet sepak bola, olahraga sepak bola adalah olahraga yang melibatkan 22 pemain sekaligus, pada 11 orang masing – masing berada di team yang berbeda. Tujuan dalam permainan sepak bola adalah untuk mencari jumlah gol sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam gawang lawan yang dijaga oleh penjaga gawang. Diluar dari strategi dan taktik sepak bola olahraga ini adalah olahraga yang populer dan termasuk salah satu golongan jenis aktivitas fisik berat yang membutuhkan

energi yang besar yang dikeluarkan oleh tubuh. diperlukan faktor pendukung lainnya seperti berat badan yang ideal. Untuk mendapatkan berat badan yang ideal, atlet atau team harus dapat mengatur pola makan sedemikian rupa agar atlet tidak mengkonsumsi sumber energi sesuai dengan selera tapi berdasarkan aturan kebutuhan sebagai atlet. dengan begitu akan mempermudah atlet dalam menampilkan performa yang maksimal pada saat laga pertandingan berlangsung. Sebaliknya kalau mempunyai kelebihan berat badan akan menghambat performa penampilan dalam pertandingan.

Dalam permainan sepak bola terdapat berbagai pemain yang melengkapi posisi didalam lapangan diantaranya ada pemain depan atau penyerang (*striker*), pemain tengah atau gelandang (*midfielder*), pemain belakang atau bek (*defender*), dan penjaga gawang (*goalkeeper*). Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki. Pemain yang berada di lapangan tidak boleh menyentuh bola dengan menggunakan tangan ataupun lengan. Pemain hanya boleh menggunakan anggota tubuh seperti kaki, dada, badan serta kepala untuk memainkan permainan ini. Setiap tim memiliki penjaga gawang (*goal keeper*) yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuhnya dan itu hanya dapat dilakukan di area tertentu. Dalam permainan sepakbola, pemain sepakbola dituntut untuk setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima dan memiliki gerak dasar keterampilan yang baik serta aspek-aspek pondasi fisik. Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam bermain sepakbola. Tanpa kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan kesulitan menyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi yang baik terutama pada bagian kelincahan. Daryanto & Hidayat, (2015) mengatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan

tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

Untuk menjaga kondisi fisik yang baik seorang atlet harus memenuhi kebutuhan asupan gizi dan memiliki pola makan yang baik. Menurut Fitri, (2016) Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengosumsinya sebagai terhadap reaksi pengaruh– pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial. Berdasarkan penjelasan di atas merupakan pentingnya atlet untuk menjaga pola makan untuk kesesuaian IMT untuk atlet sepak bola, karena penurunan dan kenaikan performa untuk atlet itu sendiri bisa jadi sumber pengaruhnya adalah dari IMT yang tidak sesuai. Perlunya merencanakan dan menyusun pola makan harian untuk atlet. agar atlet tidak merasa bingung apa yang dia akan makan hari ini dan hari besok apakah sudah terpenuhi untuk aktivitas fisik sehari-harinya. yang terpenting adalah bahan dan jenis makanan yang mewakili kebutuhan atlet sepak bola. Seperti jumlah karbohidrat, lemak dan protein yang disiapkan dan disesuaikan untuk atlet. Pola makan harian akan diberikan kepada atlet setiap hari, Seperti pada saat sebelum latihan, sesudah latihan, dan pada saat jam waktu makan malam. Namun jumlah dan jenis makanan yang harus di perhatikan Sesuai prinsip dasar “gizi seimbang” yang mengandung cukup karbohidrat, lemak,protein, mineral, air dan serat. seperti yang di kemukakan Imam Santosa, (2020).

IMT merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Berat

badan yang kurang dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan berat badan berlebih akan meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif, sehingga mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang Saputra dkk., (2020). Dengan penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Tingkat Pelajar"

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas agar penelitian lebih fokus dan terbatasnya waktu, tenaga, biaya serta kemampuan, tidak semua permasalahan di jadikan masalah peneliti oleh peneliti. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang "Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tingkat Pelajar di SMK TIARA BANGSA"

- a. Fokus meneliti Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kelincahan pada atlet sepak bola tingkat pelajar di SMK TIARA BANGSA agar sesuai dengan kebutuhan posisinya
- b. Sampel sebanyak 25 orang
- c. Penelitian ini menggunakan teknik Deskriptif Kuantitatif

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dan batasan masalah diatas maka peneliti akan merumuskan masalah : ”Seberapa besarkah pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kelincahan pada atlet sepakbola di SMK Tiara Bangsa?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang di paparkan di atas, maka tujuan yang dituju oleh penulis adalah Ingin mengetahui seberapa besar pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap kelincahan atlet sepak bola di SMK Tiara Bangsa.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari permasalahan yang di teliti diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

Manfaat secara teoritis :

1. Untuk memperoleh pemahaman para atlet agar dapat menyesuaikan kebutuhan IMT pada posisi yang ditempatinya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjaga badan setiap atlet agar ideal dan tentunya akan berdampak baik untuk atlet itu sendiri.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuktikan bahwa dengan proposionalnya tubuh seorang atlet akan berdampak baik untuk atlet tersebut.

Manfaat secara praktis :

1. Diri sendiri

Dapat menambah pemahaman dan wawasan dalam bidang olahraga sepak bola sebagai gambaran dalam proses pelatihan di sekolah terkait olahraga sepak bola.

2. Bagi pelatih

Memberikan sumbangan ilmu bagi pelatih mengenai pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kelincahan.

3. Bagi atlet

Menambah wawasan mengenai pentingnya menjaga Indeks Massa Tubuh (IMT) dan dapat meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola.

E. Definisi Operasional

Berikut penafsiran pengertian yang akan dioperasionalkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kasidu dkk., (2021) Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan melalui perhitungan Indeks massa tubuh yang disingkat menjadi IMT adalah suatu pengukuran sederhana dalam mengetahui status gizi seseorang.
2. Daryanto & Hidayat, (2015) mengatakan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.
3. Menurut Kristiyanto (2019) sepak bola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai memasukkan bola.