

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index (BMI)* merupakan salah satu indeks antropometri yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supriasa, 2013). Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2) (Irianto, 2017). Laporan pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berumur lebih dari 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Sebagian besar penduduk dunia hidup di negara-negara dimana kelebihan berat badan dan obesitas menjadi penyebab kematian lebih banyak daripada kekurangan berat badan (WHO, 2017).

Hasil laporan Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi penduduk laki-laki dewasa obesitas pada tahun 2013 sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (17,8%) dan prevalensi obesitas perempuan dewasa 32,9%, naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Angka kelebihan berat badan pada perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu 26,9% pada perempuan dan 16,3% pada laki-laki. Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi penduduk dewasa kurus diatas prevalensi nasional dan prevalensi remaja umur 15-18 tahun sangat gemuk diatas prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2014).

Peningkatan pada Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat menjadi faktor resiko potensial terjadinya periodontitis. Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan periodontitis telah dianggap berasal dari pola diet yang tidak sehat dengan mikronutrien yang tidak mencukupi dan kelebihan gula serta kandungan lemak (Kumar et al., 2014).

Sampai saat ini banyak yang masih asing dengan kata IMT atau Indeks Massa Tubuh, masih banyak kaum awam yang tidak menyadari pentingnya mengetahui Indeks Massa Tubuh seseorang, mereka hanya beranggapan yang berbadan besar adalah orang yang mempunyai gizi yang baik dan orang berbadan kecil adalah orang yang mempunyai gizi yang tidak baik padahal pada dasarnya banyak pengelompokan pada Indeks Massa Tubuh yang tergantung dari tinggi dan berat badan seseorang yang kemudian di kalkulasikan dan menghasilkan jumlah yang kemudian dicocokkan pada tabel IMT. Dari situ kita dapat mengetahui Indeks Massa Tubuh seseorang.

IMT atau Indeks Massa Tubuh adalah suatu cara penilaian status gizi seseorang. IMT di tentukan oleh berat badan dan tinggi badan. Dalam melakukan aktivitas fisik, harus secara teratur seperti sebuah intensitas yang dalam tubuh sesuai, durasi dan frekuensi yang teratur. Intensitas berfikir harus seiring meningkatnya kinerja atau fisik untuk mencapai hasil yang optimal. Karena indeks massa tubuh adalah salah satu parameter sederhana pemeriksaan antropometri tubuh untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan gizi yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan

berat badan. Selain itu Indeks Massa Tubuh juga dapat digunakan untuk menggambarkan secara kasar dari komposisi tubuh. Oleh karena itu, indeks massa tubuh sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi belajar pada mahaatlet. Menyadari betapa pentingnya arti kesegaran jasmani bagi setiap orang, maka dipandang perlu dengan berbagai upaya untuk menunjang peningkatan kesehatan masyarakat secara optimal. Pembangunan pendidikan merupakan bagian yang integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju kepeningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan teratur dan investasi jangka panjang dalam upaya pembimbingan mutu sumberdaya manusia Indonesia.

Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan yakni, daya tahan paru jantung, kekuatan serta daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kesegaran yang berhubungan dengan ketrampilan yakni, ketangkasan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak otot. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, yakni umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar hemoglobin. Kesegaran jasmani sangat bermanfaat bagi atlet untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang didapat dari komposisi tubuh (Irianto, 2017). Komposisi tubuh yang dimaksud adalah perbandingan yang proporsional antara tinggi badan dengan berat badan seseorang

dan jumlah dari seluruh bagian tubuh. Bagian tubuh itu sendiri terdiri dari massa jaringan bebas lemak dan jaringan lemak atau adiposa. Jaringan bebas lemak terdiri dari jaringan otot, tulang dan cairan ekstraselular, yang terkandung dalam tubuh seseorang. Semakin proporsional perbandingan tinggi dan berat badan seseorang dimungkinkan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Cara penentuan komposisi tubuh adalah dengan menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT bisa menggambarkan status gizi dan lemak tubuh. Sederhana dan bisa digunakan dalam penelitian populasi berskala besar. Pengukurannya hanya membutuhkan dua hal yakni berat badan dan tinggi badan, yang selanjutnya dapat dihitung menggunakan rumus IMT untuk mendapatkan hasil pengukuran yang dapat dicocokkan dengan norma status gizi. Saat ini jumlah pengidap obesitas meningkat tajam di seluruh dunia seiring dengan menurunnya aktivitas fisik. Pada anak kesegaran jasmani ini seringkali terlupakan. Padahal kesegaran jasmani ini sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik atlet yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Dapat ditinjau dari daya tahan kardiovaskuler yang baik, maka akan meningkatkan kemampuan kerja atlet dengan intensitas lebih besar dan waktu yang lebih lama tanpa kelelahan. Daya tahan otot yang baik juga akan memungkinkan membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga bisa belajar dan bermain untuk jangka waktu lebih lama. Dalam olahraga yang membutuhkan waktu cukup panjang sangat diperlukan daya tahan dalam komponen kesegaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani dibutuhkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dalam waktu yang relatif lama dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula.

Komponen kebugaran jasmani secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yakni, daya tahan paru jantung, kekuatan serta daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan yakni, ketangkasan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak otot. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, yakni umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar hemoglobin (Wahjoedi, 2013). Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik, yang salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang didapat dari komposisi tubuh (Irianto, 2017).

Permainan sepak bola merupakan salah satu dari beberapa olahraga permainan yang banyak digemari oleh sebagian besar kalangan masyarakat. Mulai

dari kalangan olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan merupakan bidang kajian ilmu pendidikan yang memfokuskan kepada gerak manusia (*human movement*). Dengan berakar dari gerak manusia dapat diamati beberapa aspek penilaian dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu meliputi aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik. Dalam Depdiknas yang dikutip oleh (Samsudin, 2018) dikatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang mengupayakan suatu pengembangan dalam aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosi, moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Suharjana, 2013) berpendapat bahwa pembelajaran pendidikan jasmani menyentuh semua aspek perkembangan seseorang atau perkembangan menyeluruh, meliputi sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan seseorang dalam fisik saja, melainkan juga mengembangkan semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia dengan konsep kebugaran jasmani sepanjang hayat.

Dari pengamatan penulis di lapangan dan hasil wawancara dengan pelatih UKM sepakbola Unisma Bekasi dan Pembina UKM Sepakbola Unisma Bekasi, didapatkan keterangan bahwa para pesepakbola yang tergabung dalam atlet UKM sepakbola Unisma Bekasi, tidak semuanya memiliki postur tubuh dan kebugaran jasmani yang ideal. Meskipun secara skill bermain sepakbola sudah cukup

memenuhi harapan dan tuntutan pelatih, namun terkadang para pemain tidak selalu memiliki tinggi badan, berat badan dan kebugaran jasmani yang ideal. Hal ini tentunya ditentukan oleh berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi. Karena untuk dapat mencapai prestasi UKM sepakbola yang optimal dibutuhkan pengukuran indeks massa tubuh yang melibatkan tinggi dan berat badan pemain UKM sepakbola Unisma Bekasi. Di samping itu juga kebugaran jasmani atlet menjadi perhatian khusus agar UKM sepakbola tidak dikambinghitamkan atas kegagalan mahasiswa untuk berprestasi di luar yang disebabkan oleh rendahnya kebugaran jasmani para atlet UKM sepakbola Unisma Bekasi.

Berdasarkan hasil data studi pendahuluan tersebut penulis melakukan penelitian mengenai **“Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi”**.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Masalah difokuskan pada analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani
- b. Populasi dan sampel yang digunakan adalah atlet Unit Kegiatan Mahaatlet (UKM) Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi
- c. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan meteran dan timbangan badan, serta pengukuran

kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI)

2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan batasan masalah yang telah dijabarkan di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini yaitu “bagaimana analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi?”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan data atau informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pustaka untuk meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai analisis indeks massa tubuh (IMT) dan mengetahui analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada atlet UKM sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Menambah wawasan bagi peneliti, khususnya mengenai analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani

b. Bagi Institusi

Menambah bahan referensi dan pustaka mengenai analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani.

c. Bagi atlet UKM Universitas Islam 45 Bekasi

Menambah pengetahuan mengenai analisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani sehingga diharapkan mampu mengatasi keadaan tersebut.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penafsiran pengertian agar tidak keliru mengenai permasalahan yang muncul dalam penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan menjelaskan beberapa istilah yang menyangkut hal-hal penting berkaitan dengan judul yang di pilih peneliti sebagai:

1. Survei adalah salah satu jenis penelitian untuk mengetahui pendapat dari informasi yang diperoleh dari penelitian, dapat dikumpulkan seluruh populasi dan dapat pula dari sebagian dari populasi (Arikunto, 2016). Survei dalam penelitian ini adalah mengumpulkan informasi tentang kebugaran jasmani.
2. Indeks massa tubuh menurut (Kaparang et al., 2022) adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan.
3. Kebugaran jasmani menurut (Samsudin, 2018) adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa

mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.