

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga ialah gerakan dilakukan manusia sesuai dengan Teknik yang sudah ada, ada unsur bermain pada pertunjukannya, ada perasaan puas, dan ini dilakukan dalam waktu senggang dan dengan senang hati. Manusia adalah makhluk yang hidup lalu sangat aktif. Kondisi mental dan seimbangnyanya fisik dapat menunjang tingginya suatu prestasi. Keseimbangan antara kondisi fisik dan psikis melalui usaha manusia dapat dicapai melalui kegiatan olahraga dan rekreasi untuk mengurangi stres pada pikiran (pemulihan dan relaksasi).

selaras pada Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Macam olahraga paling disukai oleh banyak orang adalah sepakbola, Sepak bola merupakan bagian olahraga paling populer dan populer di dunia. Sepak bola telah dikenal sejak 5000 SM dan orang Cina adalah yang pertama belajar tentang sepak bola. Pada waktu itu olahraga sepak bola disebut zizi yang tujuannya untuk melatih fisik para prajurit, dan permainan ini diadakan untuk menghormati hari lahir kaisar Tiongkok pada waktu itu. (Hasanah, 2009).

Sejalan perkembangan zaman sepakbola paling disukai oleh anak-anak sampai sekarang banyak sekolah sepakbola yang didirikan berguna untuk jalan dalam mencurahkan minat dan bakat yang menjadi wadah untuk menyalurkan minat bakat dan tempat pembelajaran dan pembinaan kemampuan yang ada pada anak-anak muda. Bermain sepak bola dengan baik membutuhkan penguasaan keterampilan sepak bola. Meningkatkan kualitas permainan agar berhasil; masalah teknis adalah salah satu persyaratan yang perlu ditangani. (Darwis, 1999 dalam Soniawan). Bermain sepak bola juga membutuhkan ketangkasan, terutama kecepatan gerak dan kecepatan reaksi terhadap rangsangan.. Seluruh pekerjaan manusia dapat lebih mudah dan cepat diselesaikan dengan adanya perkembangan teknologi.

Kelincahan ialah potensi dalam mengganti suatu posisi Gerakan tubuh dengan cepat dan tidak akan kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan cepat(Nurwirhanuddin & Suprianto, 2020). Kelincahan terjalin kuat melalui level kelentukan. Tidak adanya kelentukan yang bagus seseorang belum mampu bergerak secara cepat. Faktor keseimbangan memberi berpengaruh kepada potensi kelincahan seseorang. Pada anak usia 6-12 tahun dalam men-stimulasi kelincahan terhadap anak maka sebaiknya di sesuaikan pula dengan dunia anak serta di kemas dengan permainan yang menarik bagi anak (Nasirun & Syam, 2016)

Indeks massa tubuh (IMT) ialah cara sederhana serta mudah untuk menentukan status gizi seseorang, tetapi tidak bisa secara langsung menghitung lemak badan. Pengukuran dan evaluasi oleh BMI berkaitan dengan gizi kurang dan gizi lebih. Kelebihan berat badan juga dapat mengurangi fleksibilitas. Tinggi badan adalah bagian dominan dari antropologi, berkontribusi sedikit pada kelincahan seseorang (Rudiyanto. et al., 2012).

Seiring bertambahnya umur tinggi tubuh juga akan bertambah ini terjadi jika keadaan normal. Tinggi badan pada anak banyak berpengaruh terhadap gerakan terutama kelincahan ini karena anak-anak banyak beraktivitas diluar yang memerlukan ketangkasan dan kecepatan. Tinggi tubuh, berat tubuh, dan kelincahan tiap anak terdapat perbedaan karena setiap anak memiliki perawakan atau perawakan yang berbeda. Sehingga penulis merasa terdorong untuk mengetahui apakah ada hubungan dan jika ada hubungan maka seberapa besar hubungan indeks massa tubuh dan panjang tungkai terhadap kelincahan anak usia 11-12 tahun di sekolah sepak bola siaga pratama bojonggede

I.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang, terdapat rumusan permasalahan “Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan anak usia 11-12 tahun di Sekolah Sepak Bola Siaga Pratama Bojong Gede Kab Bogor?”,

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

mengkaji apakah ada Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan Anak Usia 11-12 Tahun di Sekolah Sepak Bola Siaga Pratama Bojong Gede Kab Bogor.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan anak usia 11-12 tahun di Sekolah Sepak Bola Siaga Pratama Bojong Gede Kab Bogor Muhammadiyah 04 Kota Depok
- b. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan anak usia 11-12 tahun di Sekolah Sepak Bola Siaga Pratama Bojonggede

I.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak yang terlibat dalam penelitian. Jika ditinjau dari dua segi yaitu segi teoritis dan praktis, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1 Manfaat Teoritis (pengembangan ilmu)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempermudah pelatih dalam pembinaan pada pemain sepakbola, memudahkan pelatih dalam menyeleksi bakat serta minat anak juga sebagai penambah wawasan dalam memperhatikan postur tubuh pada setiap pemain, sehingga dapat menjadi sarana pendukung dalam meningkatkan prestasi

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat mendorong pelatih dalam melakukan pembinaan pada pemain dengan mempertimbangkan postur tubuh setiap pemain demi meningkatkan potensi yang dimiliki setiap pemain