

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Jika merujuk tahapan tumbuh kembang anak, anak-anak sekolah dasar di Indonesia dapat dikelompokkan kedalam masa pertengahan (6-9 tahun) dan masa akhir (10-12 tahun) yang memiliki karakter senang dalam mengikuti permainan, bergerak, berkelompok, dan melakukan sesuatu secara langsung (Istiqomah & Suyadi, 2019). Dalam proses perkembangan tersebut, tentu anak-anak harus memiliki kondisi tubuh dan kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung proses perkembangan.

Menurut data WHO, pada 2019 anak di bawah 5 tahun diperkirakan mengalami obesitas sebanyak 38, 2 juta. Pada tahun 2016 juga diidentifikasi anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas sebanyak 340 juta anak (WHO, 2021). Prevalensi obesitas pada anak juga meningkat 20% di Inggris dan Australia, 5,8 % di Arab Saudi, 15,65 % di Thailand, 10 % di Jepang dan 7,8 % di Iran (Mahali & Indahsari, 2019). Di Indonesia sendiri menurut data dari Kementerian Kesehatan tahun 2018 berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019, 18,8 % anak usia 5-12 tahun menderita kelebihan berat badan dan 10,8% menderita obesitas (Bintang Furtuna, 2022). Berdasarkan data tersebut, dapat diperoleh simpulan bahwa masih banyak anak dengan permasalahan berat badan yang juga mungkin saja akan menjadi penyebab munculnya permasalahan-permasalahan lainnya.

Agility dan *Flexibility* sendiri merupakan komponen dari *Physical Fitness*. *Physical Fitness* adalah kemampuan seorang individu dalam beraktivitas sehari-hari secara efisien tetapi tidak mengakibatkan rasa lelah yang berlebihan (Setiawan et al., 2021). Aktivitas fisik tentu sangat penting dilakukan oleh setiap individu apalagi anak-anak karena berhubungan dengan pertumbuhan fisik, pematangan biologis dan perkembangan perilaku. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan

adanya hubungan aktivitas fisik yang mempengaruhi peningkatan kecerdasan emosi siswa (Riyanto & Mudian, 2019).

Secara umum *Physical Fitness* terbagi menjadi dua komponen yaitu komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan dan berkaitan dengan keterampilan (Negeri et al., 2018). Kebugaran berkaitan dengan kesehatan meliputi daya tahan otot, daya tahan aerobik, kekuatan otot, dan kelentukan (Negeri et al., 2018). Komponen kebugaran jasmani berkaitan dengan keterampilan juga memiliki beberapa komponen diantaranya ialah kelincahan, kecepatan gerak, koordinasi, daya ledak otot, dan keseimbangan (Negeri et al., 2018). Jadi dapat disimpulkan, *agility* merupakan komponen kebugaran jasmani berkaitan keterampilan sedangkan *flexibility* merupakan komponen kebugaran jasmani berkaitan Kesehatan.

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen *physical fitness* yang seringkali dijadikan tolak ukur dalam proses pengukuran kesehatan fisik. Kelincahan merupakan kemampuan melakukan pergerakan secara cepat dan mengubah arah dengan posisi tubuh tetap seimbang (Wahyuni & Donie, 2020). Pada anak-anak kelincahan merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi motorik kasar karena kelincahan mencakup unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi, sehingga anak tidak mengalami kesulitan saat menjalani kehidupan sehari-hari dan koordinasi ketepatan Gerakan (Yulianti & Fithroni, 2019).

Kelentukan (*Flexibility*) merupakan kemampuan individu melakukan suatu pergerakan untuk menghasilkan amplitudo yang luas. Seseorang dengan kelentukan yang baik dapat lebih sedikit mengeluarkan tenaga untuk aktivitas sehari-hari karena dapat melakukan gerakan dengan lebih bebas (Rahman et al., 2022). Kelentukan juga penting dimiliki karena merupakan faktor penting untuk melakukan kinerja fisik dan berfungsi untuk pencegahan cedera dalam beberapa cabang olahraga (Komaini et al., 2018).

Banyak hal yang dapat mempengaruhi *Agility* dan *Flexibility* yang merupakan komponen dari *Physical Fitness*, salah satu nya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa tubuh didefinisikan sebagai alat ukur dengan komponen tinggi dan berat badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Indeks Quatelet* ialah satu dari berbagai jenis alat ukur yang dapat dipakai untuk menghitung komposisi tubuh

dengan rumus IMT yang memiliki komponen tinggi badan dan berat badan (Putra & Rizqi, 2018). Melalui pengukuran IMT, kita dapat mengelompokkan komposisi tubuh menjadi beberapa kategori.

Cukup banyak penelitian yang membahas hubungan Indeks Massa Tubuh dan *Physical Fitness* pada anak-anak. Penelitian yang dilakukan pada 30.472 anak sekolah di Italia dengan usia 6 – 11 tahun menunjukkan pengaruh Indeks Massa tubuh pada *Physical Fitness* meningkat seiring bertambahnya usia (Fiori et al., 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan di Kalimantan selatan pada 77 anak yang berusia 10 – 12 tahun dengan hasil nilai koefisien $r = -0,297$ menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya (Sunarni et al., 2019).

Indeks massa tubuh yang baik dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap *Physical Fitness*. Salah satu penelitian yang dilakukan Laguna et.al (2013) dengan sampel 487 anak dengan usia 9 tahun di Spanyol menunjukkan bahwa anak yang memiliki berat badan ideal mempunyai aktivitas fisik lebih baik dibandingkan anak dengan obesitas (Muzakki & Saputra, 2020). Salah satu komponen dari *Physical Fitness* adalah kelincahan atau *agility*. Kelincahan dapat dipengaruhi oleh faktor keseimbangan, kekuatan, dan kecepatan yang juga didukung oleh faktor tinggi badan dan berat badan yang merupakan komponen dari IMT (Priyanggono & Kumaat, 2021). IMT juga memiliki pengaruh terhadap kelentukan, beberapa penelitian menunjukkan semakin rendah nilai IMT maka semakin tinggi tingkat fleksibilitasnya. Lemak tubuh pada orang dengan obesitas juga terbukti menurunkan tingkat fleksibilitas (Akmal et al., 2022.).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perlu diadakan suatu penelitian yang membahas hubungan antara indeks massa tubuh dengan *agility* dan *flexibility* pada anak usia 7-12 tahun.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat Hubungan antara Indeks Masa Tubuh dengan *Agility* dan *Flexibility* pada Anak Usia 7-12 Tahun?”

I.3 Tujuan Penulisan

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum yang ingin dicapai dari hasil penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan *Agility* dan *Flexibility* pada anak usia 7-12 tahun.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada anak usia 7-12 Tahun
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh pada anak usia 7-12 tahun
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi *agility* dan *flexibility* pada anak usia 7-12 tahun
- d. Untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan *agility* dan *Flexibility*

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat untuk Penulis

Manfaat yang didapatkan penulis adalah dapat menambah pengetahuan, kemampuan menganalisa, mengidentifikasi, menyimpulkan, menyusun suatu permasalahan, serta menambah pengalaman penulis.

I.4.2 Manfaat untuk Masyarakat

Manfaat yang bisa didapatkan oleh masyarakat adalah sebagai salah satu media untuk menambah pengetahuan mengenai Indeks Massa Tubuh dengan *Agility* dan *Flexibility* pada anak usia 7-12 tahun.

I.4.3 Manfaat untuk Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk institusi Kesehatan sebagai referensi penanganan permasalahan yang berhubungan dengan masalah Indeks Massa Tubuh dengan *Agility* dan *Flexibility* pada anak usia 7-12 tahun.