

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah kebutuhan penting yang harus manusia lakukan setiap saat untuk menjaga kebugaran serta merupakan aktivitas fisik dengan intensitas tertentu yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, dan merupakan latihan rutin dengan tujuan untuk meningkatkan fungsi fisik, memperkuat kebugaran dan kesehatan tubuh (Amir et al., 2021). Cabang olahraga yang sangat berkembang di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga tim untuk mencapai prestasi.

Sepak bola merupakan olahraga tim yang membutuhkan kerja sama yang baik dan terampil, sehingga kemenangan dalam permainan sepak bola hanya bisa diraih melalui kerjasama tim. Setiap orang atau pemain dalam tim harus memiliki kondisi fisik yang baik untuk mendukung kemampuan dasar yang baik dan mental yang baik untuk bertanding (Aji, 2020)

Permainan sepak bola olahraga sangat populer di dunia karena sebanyak 4% dari populasi dunia terlibat aktif dalam permainan ini. Sepak bola memperjuangkan pemain untuk menguasai bola, memasukkan bola ke tim lawan, serta menjaga gawang supaya bola lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan dalam sepak bola, pemain memerlukan teknik dasar permainan sebagai modal utama (Agustiyawan, 2021).

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat membutuhkan indeks massa tubuh yang ideal. Indeks massa tubuh (IMT) adalah cara menentukan kisaran berat badan ideal dan memprediksi kemungkinan masalah kesehatan. Metode ini digunakan untuk menentukan berat badan yang sehat berdasarkan berat dan tinggi badan (Mahfud et al., 2020).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks Massa Tubuh didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan dalam meter (kg/m^2), komposisi tubuh yang dimaksud dikaitkan dengan atribut tubuh seseorang, antara lain tinggi badan, berat badan, dan ketebalan lemak. Berat badan

dan tinggi badan dapat digunakan untuk menilai derajat obesitas pada responden dengan IMT standar (Sibuea *et al.*, 2022).

Prevalensi obesitas meningkat dalam beberapa tahun terakhir, tidak hanya di negara maju tetapi juga di negara berkembang yang sedang mengalami transisi gizi. Kenaikan prevalensi obesitas tidak hanya terjadi pada kelompok usia dewasa tetapi hampir meluas pada semua kelompok umur. Dilihat dalam lingkup nasional, obesitas yang terjadi pada anak usia di bawah 13 tahun cukup tinggi yaitu 18,8%, yang meliputi obesitas (10,8%) dan obesitas ekstrim (8,8%). (Ariani, 2017).

IMT pun juga mempengaruhi aktivitas individu yang memiliki IMT di atas kisaran normal, serta dapat menurunkan aktivitas fisik mereka dalam kehidupan sehari-hari, yang kemudian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kekuatan otot dan kelenturan otot *hamstring*, dan berakibat pada pengurangan rentang gerak sendi (Amir, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa IMT memiliki peran yang cukup besar dalam penurunan kekuatan otot *hamstring*, akibatnya pada saat melakukan gerakan, kemampuan kontraksi konsentris menyebabkan otot *hamstring* memiliki derajat kelenturan yang lebih rendah, semakin lama gerakannya, otot akan menjadi lebih kencang, yang akan menyebabkan cedera.

Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan sebuah sendi, otot, serta tendon di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal. fleksibilitas adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan diri secara maksimal, terkait erat dengan kemampuan untuk menggerakkan kelompok otot besar dan potensi kinerjanya, hal ini didukung oleh rentang gerak pada persendian. Manfaat fleksibilitas yaitu untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot maupun persendian serta membantu memperbaiki postur tubuh. Stabilitas postur tubuh dibutuhkan otot yang baik untuk kestabilan tubuh yang memadai. Satu diantara otot yang membantu menstabilkan posisi tubuh adalah Otot *hamstring* yang terletak di bagian depan dan belakang paha antara sendi panggul (*Articulatio coxae*) dan sendi lutut (*Articulatio genu*) (Mustaqim, 2021).

Fleksibilitas yang baik pada *hamstring* dibuktikan dengan kemampuan otot *hamstring* untuk berkontraksi secara konsentris dan eksentrik. *Hamstring* yang menyusut memfasilitasi cedera (ketegangan) dan berdampak pada penurunan

kekuatan/keseimbangan otot, akibatnya kontraksi tidak lagi sinergis. Jika ini dilakukan dalam keadaan tertentu, itu akan menyebabkan disfungsi.

Permainan sepak bola Sebagian besar dilakukan dalam kecepatan yang maksimum dan aktivitasnya meliputi melompat, berputar dan menendang bola. Ditemukan sebanyak 68% hingga 88% dari semua cedera bola terjadi di extremitas bawah. Fleksibilitas yang buruk pada *hamstring* merupakan salah satu faktor penyebab cedera pada extremitas bawah. Fleksibilitas otot merupakan aspek penting dari fungsi normal manusia, fleksibilitas yang terbatas sudah terbukti mempengaruhi cedera pada area muskuloskeletal dan secara signifikan mempengaruhi tingkat fungsi seseorang (Anoop *et al.*, 2012).

Kemampuan pemain sepak bola untuk mendapatkan fleksibilitas bergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) mereka. Fleksibilitas kerap kali digambarkan sebagai kelincihan pemain sepak bola saat bermain dan terdapat faktor yang mendukung prestasi pemain, seperti tinggi dan berat badan yang ideal. Inilah mengapa komposisi tubuh seseorang memiliki pengaruh besar pada gerakannya. Selain itu, ukuran dan jumlah bagian tubuh setiap atlet juga merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi performa atlet (Amir *et al.*, 2021).

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian “apakah terdapat hubungan indeks masa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sepak bola amatir?”

I.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa poin masalah sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan antara fleksibilitas otot *hamstring* dengan indeks massa tubuh
- b. Belum diketahui nilai *Sit Reach and Test* pada pemain sepak bola amatir usia 10-13 tahun

I.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sepak bola amatir usia 10 – 13 tahun

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk memahami pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sekolah sepak bola amatir usia 10-13 tahun

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi karakteristik usia, fleksibilitas hamstring dan IMT
- b. Untuk mengetahui distribusi karakteristik fleksibilitas hamstring
- c. Untuk mengetahui distribusi karakteristik IMT

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Institusi

Penelitian ini memiliki arti penting referensi bagi institusi kesehatan untuk menangani hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sekolah sepak bola amatir usia 10-13 tahun.

I.5.2 Bagi Penulis

Penelitian sangat bermanfaat bagi penulis untuk menambah pengetahuan, kemampuan menganalisis, kemampuan mengidentifikasi, kemampuan meringkas, mengorganisasikan masalah menjadi karya ilmiah, dan juga menambah pengalaman bagi penulis.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat yang di dapatkan oleh masyarakat adalah sebagai penambahan pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sekolah sepak bola amatir usia 10-13 tahun.