

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga sering dianggap sebagai salah satu aktivitas jasmani dan rohani seseorang yang bermanfaat untuk menjaga derajat kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Sepak bola dapat dimainkan oleh semua usia tanpa memandang status sosial ekonomi. Berbagai kelompok saat ini lebih menyukai sepak bola daripada olahraga lainnya. Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di kalangan orang-orang dari semua kelompok sosial, termasuk kelas bawah, menengah, dan atas, serta individu dari segala usia yang tinggal di lokasi perkotaan dan pedesaan. Seorang pemain harus terlebih dahulu memahami dasar-dasar olahraga sepak bola sebelum mereka dapat maju Irawan, (2018).

Sepak bola lebih dari sekedar permainan atau aktivitas, memberi kita berbagai manfaat di antaranya kesenangan. Menurut pendapat Saputra & Yennes, (2018) mengatakan Sepak bola memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya karena sepak bola lebih kepada keterampilan, bukan sekedar olahraga yang mudah dimainkan oleh semua orang karena keterampilan dalam teknik bermain sangat mendukung seorang pemain. di dalam lapangan.

Setiap pemain sepak bola harus memenuhi standar fisik tertentu untuk mengembangkan keterampilan mereka. Menurut Kusuma & Roy, (2022) Untuk menguasai permainan dan memimpin pasukan dalam melakukan serangan, diperlukan keterampilan menggiring bola. Banyak pemain sepak bola mahir menggiring bola, membuatnya lebih mudah untuk melewati pemain bertahan. Ketika mencoba untuk meningkatkan taktik dasar sepak bola, kebugaran fisik merupakan faktor kunci. Kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan merupakan atribut fisik yang dibutuhkan untuk melakukan tindakan *dribbling* dengan benar. Setiap pemain sepak bola harus memiliki tingkat kelincahan yang tinggi karena menggiring bola melibatkan keterampilan gerakan yang tinggi yang berusaha mengelabui lawan.

Kelincahan dalam sepak bola sangat berpengaruh dalam melakukan teknik teknik dasar pada sepak bola Menurut Nurwirhanuddin & Suprianto, (2020) Kelincahan adalah kelebihan yang harus dimiliki oleh pesepak bola untuk menyempurnakan permainannya. Faktor penentu cepat untuk kesuksesan sepak bola adalah kelincahan, terutama dalam hal meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Ada banyak cara untuk mengevaluasi kelincahan pemain, dan salah satunya adalah *Illinois Agility Run Test*. *Illinois Agility Test* adalah tes yang menilai kelincahan seseorang. Hal ini berguna untuk mengetahui kemampuan remaja dalam bergerak secara cepat dan tepat. Menurut Nopriyansyah & Bayu Hardiyono, (2019) Sepak bola adalah olahraga menantang yang menuntut pemain untuk bergerak dalam berbagai cara, termasuk berjalan, berlari cepat, melompat dan menggunakan kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan fleksibilitas. Menurut Rudiyanto, (2012) Postur yang ideal, badan yang optimal, dan kondisi fisik yang baik akan mendorong daya tarik prestasi olahraga yang luar biasa di berbagai cabang olahraga. Banyak faktor yang membuat kelincahan dari setiap pemain berbeda-beda yaitu: antropometri, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, dan berat badan. Salah satu dari lima variabel yang mempengaruhi kelincahan adalah berat badan yang menjadi faktor dalam perhitungan indeks massa tubuh.

Pertambahan berat badan dan obesitas, yang sebelumnya dianggap hanya menjadi masalah di negara-negara dengan tingkat tinggi, kini juga meningkat di negara-negara dengan tingkat rendah hingga sedang, terutama di wilayah metropolitan Bachtiar, (2020). Berdasarkan data laporan Kemenkes RI, (2018) Di Indonesia, kejadian remaja kelebihan berat badan dan obesitas adalah 20% untuk mereka yang berusia antara 13 dan 15 tahun, dan 13,6% untuk mereka yang berusia antara 16 dan 18 tahun. Prevalensi obesitas di kalangan remaja antara usia 13 dan 15 tumbuh sebesar 0,4%, sementara itu meningkat sebesar 2,2 poin persentase di antara mereka yang berusia antara 16 sampai dengan 18 tahun. Menurut temuan studi terbaru yang dikutip dari jurnal Dinkes Jawa Barat, (2020), 81% orang di dunia antara usia 11 sampai dengan 17 cenderung menghabiskan kurang dari 60 menit sehari untuk duduk. Di negara-negara miskin, kejadian ini telah menyebabkan situasi yang sangat serius. Kurangnya kesadaran saat

melakukan aktivitas gerak (fisik) rutin menjadi salah satu permasalahan yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut.

Menurut Kemenkes RI, (2018) Indeks massa tubuh (IMT) seseorang, yang dihitung berdasarkan tinggi dan berat badan, menunjukkan berapa banyak lemak yang mereka miliki. Dihitung dengan mengalikan kuadrat tinggi badan dalam meter (m²) dengan berat badan dalam kilogram (kg). Postur dan fisik setiap remaja berbeda dari satu ke yang lain, dan akibatnya, tinggi, berat, dan kelincihan setiap anak bervariasi. Kelincihan akan menurun jika indeks massa tubuh seseorang buruk, begitu pula sebaliknya. Sudut pandang ini didukung oleh penelitian sebelumnya Prasetiyo & Rudiana, (2020) ditemukan bahwa IMT berdampak terhadap kelincihan yang dimiliki.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kelincihan pada Anak Usia 13-15 Tahun di Sekolah Sepakbola SPARTA”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

- a. Berat badan yang berlebih ideal menyebabkan penurunan kelincihan
- b. Berat badan yang tidak ideal dapat menyebabkan masalah kesehatan

I.3 Rumusan Masalah

Permasalahan tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut berdasarkan konteks permasalahan yang diangkat di atas: “Apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan kelincihan pada remaja usia 13 sampai 15 tahun di Sekolah Sepak Bola SPARTA?”

I.4 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian kali ini dibagi menjadi dua, sebagai berikut:

I.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui “Apakah ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan anak usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola SPARTA”.

I.4.2 Tujuan Khusus

Adapun Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola amatir.
- b. Mengetahui Indeks Massa Tubuh pada pemain sepak bola amatir.

I.5 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini dibagi menjadi tiga tujuan yaitu sebagai berikut:

I.5.1 Bagi Fisioterapi

Manfaat yang nantinya akan didapatkan oleh fisioterapis yaitu untuk menambah wawasan dan pengetahuan terkait informasi bahwa indeks massa tubuh mempengaruhi kelincahan pada remaja.

I.5.2 Bagi Institusi

Penelitian ini berguna bagi Institusi kesehatan sebagai referensi dan dalam penanganan masalah yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh Kelincahan pada remaja Usia 13-15 tahun.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini berguna bagi masyarakat untuk memberikan edukasi mengenai pengukuran kelincahan menggunakan parameter *Illionis Agility Test* pada remaja usia 13-15 tahun juga memberikan edukasi mengenai penggolongan berat badan dengan menggunakan parameter *Body Mass Index* pada remaja usia 13-15 tahun serta mendapatkan informasi mengenai berat badan yang dimiliki akan berpengaruh terhadap kelincahan pada remaja usia 13-15 tahun.