

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga ialah gerakan tubuh dilakukan secara terencana oleh individu guna menambah kebugaran atau kesehatan tubuh, baik jasmani maupun rohani. Permainan sepakbola ialah satu dari banyaknya olahraga yang dimainkan di seluruh dunia termasuk Indonesia (R. A. Nugroho *et al.*, 2021).

Olahraga pada tim atau kelompok yang populer mengacu pada sepakbola. Di Indonesia, sepakbola mampu menjangkau masyarakat dari segala usia dan tingkat sosial, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Sepak bola membutuhkan keterampilan teknis dasar. Tanpa dasar yang kuat, sebuah tim tidak bisa menang dalam sebuah permainan. Untuk membantu permainan dalam sebuah pertandingan, setiap pemain dalam tim harus mempunyai keterampilan dasar yang baik. Keterampilan dasar yang baik dalam olahraga sangat ditentukan oleh kebugaran fisik sehingga mencapai kekuatan, daya tahan, koordinasi dan lain sebagainya secara maksimal.

Kekuatan, daya tahan daya ledak, kecepatan, kelentukan/fleksibilitas, kelincahan, ketepatan/akurasi, reaksi, keseimbangan, dan koordinasi adalah komponen yang harus dipenuhi untuk menunjang prestasi lompat jauh. Di antara kesepuluh komponen tersebut, daya ledak merupakan karakteristik utama pada sebagian besar cabang olahraga yang dipertimbangkan sebagai faktor terpenting dalam prestasi olahraga, terutama pada aktivitas yang bergantung pada lompatan, perubahan arah, atau kemampuan lari cepat. Ketiadaan daya ledak menyebabkan gerakan atlet lebih lambat dan kurang efisien yang di mana dapat meningkatkan kemungkinan cedera. Dapat di simpulkan bahwa daya ledak memainkan peran kunci dalam sepakbola (Aurilia, 2020).

Daya ledak otot dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi daya ledak otot adalah indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh merupakan pengukuran singkat dari tinggi dan berat badan seseorang. Daya ledak otot tungkai didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk

menopang beban dan tingkat kontraksi yang sangat tinggi. Daya ledak otot tungkai adalah hasil dari kombinasi dari kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), dimana kekuatan dan kecepatan digabungkan secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat (Rosmawati et al., 2019). Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah satu dari beberapa variabel yang mempengaruhi daya ledak yang dapat meningkatkan kekuatan otot dengan cara meningkatkan massa otot. Berat badan dan kekuatan otot berhubungan atau berkorelasi erat, saat berat badan bertambah dikarenakan tebal otot bertambah, maka kekuatan otot pun akan meningkat. IMT sangat berpengaruh dalam kegiatan olahraga lompat jauh. Berat badan ideal dan berat badan berlebih atau overweight mempengaruhi kecepatan serta kekuatan untuk melakukan tolakan dan untuk memunculkan daya ledak otot yang maksimal.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah prosedur untuk mengetahui apakah seseorang memiliki berat badan yang tepat atau sesuai dan dapat mengidentifikasi potensi masalah kesehatan (Putra & Rizqi, 2018). Indeks Massa Tubuh normal pada anak - anak ialah antara 20-25. Seseorang dikelompokkan obesitas bila $IMT > 30$, overweight bila $IMT 25-30$ dan underweight apabila $IMT < 20$. Di Indonesia, 13, 5% usia 14 – 17 tahun mengalami kelebihan berat badan, sedangkan itu 28, 7% obesitas. Indeks Massa Tubuh yang tidak normal sering terjadi pada remaja hal itu dikarenakan oleh fase pertumbuhan yang cepat, oleh karena itu perlu asupan makanan yang banyak. Anak perempuan seringkali lebih pendek dan ringan daripada anak laki-laki. Anak laki-laki seringkali sedikit lebih berat dan tinggi daripada anak perempuan. Ini terjadi karena tulang dan otot anak laki-laki dibangun berbeda dengan tulang dan otot anak perempuan (UNICEF, 2019).

Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan indeks massa tubuh dan daya ledak otot tungkai pada usia 14 – 17 Tahun di sepakbola SPARTA dan jika terdapat hubungan maka seberapa besar korelasinya. Dari latar belakang diatas disimpulkan pertanyaan penelitian yaitu “Apakah ada Korelasi antara Indeks Massa Tubuh Dengan Daya Ledak Otot Tungkai pada Remaja Pemain Sepak Bola?”

I.2 Identifikasi Masalah

Mempertimbangkan permasalahan yang disebutkan di atas ada beberapa masalah yang ditemukan yaitu:

- a. Terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan daya ledak otot tungkai.
- b. Perlunya daya ledak yang baik pada sepak bola.
- c. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kurang baik dapat mempengaruhi daya ledak otot tungkai remaja pemain sepakbola.

I.3 Rumusan Masalah

Dari masalah diatas dapat di rumuskan permasalahan berikut “Apakah terdapat korelasi antara IMT dengan daya ledak otot tungkai pada usia 14 – 17 Pemain Sepak Bola SPARTA Limo Depok?”.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini mengetahui hasil korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan daya ledak otot tungkai pada usia 14 – 17 tahun pemain sepak bola SPARTA Limo Depok.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui korelasi antara IMT terhadap daya ledak otot tungkai pada Pemain Sepak Bola SPARTA Limo Depok.
- b. Untuk mengetahui apakah IMT yang kurang ideal pada pemain sepak bola bisa menyebabkan daya ledak otot tungkai yang buruk.
- c. Untuk mengetahui apakah IMT yang ideal pada pemain sepak bola bisa menyebabkan daya ledak otot tungkai yang baik.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis ialah menyelesaikan tugas akhir Program Fisioterapi Diploma Tiga UPN Veteran Jakarta serta menambah wawasan, pengalaman dan kemampuan menganalisa masalah yang dibahas dalam penelitian ini.

I.5.2 Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi ialah sebagai upaya untuk pengembangan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan.

I.5.3 Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat ialah memberikan informasi serta wawasan terkait korelasi antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan daya ledak pada remaja pemain sepak bola.