

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **I.1 Latar Belakang**

Kesehatan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari di kehidupan manusia, pada zaman globalisasi seperti sekarang ini, ada sebagian orang yang peduli terhadap kesehatan masing-masing dan ada pula yang sangat acuh terhadap kesehatan dirinya sendiri. Maka dari itu kesehatan masing-masing orang pun harus di kontrol dari dirinya masing-masing, salah satu bentuk kepedulian terhadap kesehatan ialah dengan cara berolahraga secara rutin.

Olahraga berasal dari bahasa perancis kuno *desport* yang bermakna “kesenangan”, lalu pengertian berbahasa inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikkan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga adalah suatu diantara sumber utama dari hiburan karena nya ada pendukung olahraga yang umum nya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lagi lewat tayangan olahraga. (Haslan Muhaimin Lubis, 2015).

Olahraga merupakan suatu bidang kajian yang menarik sehingga banyak kalangan olahraga mencurahkan perhatiannya terhadap upaya-upaya peningkatan kebugaran dan prestasi. Peningkatan prestasi olahraga bersifat dinamis progresif, setiap fase waktu selalu berubah dan cenderung meningkat seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Memiliki suatu prestasi pada bidang olahraga juga sangat bermanfaat bagi diri sendiri dan suatu kebanggaan bisa meraih suatu prestasi, selain untuk merawat kondisi tubuh agar tetap sehat jasmani. Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. (Muh.Akmal, 2014)

Penulis menyimpulkan berdasarkan jurnal yang dikutip menurut Rahmat Nurul Yuda Putra 2016 bahwa di dalam aktivitas olahraga terdapat beberapa

faktor yang dapat mendukung peningkatan prestasi pada seorang atlet, beberapa faktor diantaranya adalah tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi seorang atlet. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang peningkatan prestasi olahraga. Pada remaja, perubahan fisik yang sering terjadi adalah bertambahnya berat badan. Tubuh sering mengalami peningkatan masa otot sehingga dapat menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh. Salah satu tanda obesitas dalam tubuh seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut hingga ujung kaki. Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan pun bervariasi, hal tersebut kurang diperhatikan oleh pelatih karena yang diutamakan hanya daya tahan otot dari pemainnya, padahal indeks massa tubuh pemain juga harus dipertimbangkan untuk suatu kelincihan supaya prestasi menjadi lebih baik. (Depkes, 2002).

Berdasarkan jurnal yang dikutip dari Haslan Muhaimin Lubis 2015 penulis menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang teratur akan membakar lemak, membantu anda dalam mempertahankan berat badan yang diinginkan. Latihan kardio (kardiovaskular) atau yang sering disebut latihan aerobik adalah jenis olahraga yang paling mudah dan murah yang banyak memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh kita khususnya bagi kesehatan jantung dan kebugaran. Terdapat beberapa jenis latihan kardio yang sudah kita ketahui seperti lari, jogging, senam aerobik, bersepeda, renang, dll. Manfaat besar kardio selain untuk meningkatkan kebugaran adalah meningkatkan pembakaran lemak dalam proses penurunan berat badan. Kita sudah mengetahui atau mendengar bahwa latihan kardio yang baik untuk membakar lemak adalah latihan kardio dengan intensitas rendah atau sedang dalam waktu yang cukup lama (lebih dari 45 menit), jenis olahraga yang paling efektif untuk menurunkan berat badan adalah dengan olahraga aerobik yang berjangka waktu lama antara 20-60 menit.

Apabila Indeks Masa Tubuh (IMT) seorang atlet terlalu tinggi maka harus diberikan beberapa latihan untuk menurunkan Indeks Masa Tubuh (IMT) tersebut salah satu latihan yang dapat diberikan adalah Circuit Training. Secara fisiologis,

circuit training dapat meningkatkan kerja paru jantung, di mana sistem tersebut dapat memperlancar sirkulasi peredaran darah dari jantung dan ke jantung untuk dialirkan ke otak dan seluruh tubuh sehingga disaat melakukan olahraga (aktivitas fisik) atau latihan, sistem metabolisme di dalam tubuh akan menjadi lancar. Adapun jenis circuit training yaitu berupa latihan variasi dengan beberapa item atau pos diberikan istirahat pendek atau tanpa istirahat, di mana latihan tersebut untuk meningkatkan VO2Max guna memperbaiki kondisi fisik yang dilakukan dengan cara seperti shuttle run, sit-up, push-up, frog jump, side jump, half squat, lateral run, dan bench jump. (Andi Wicaksono, 2016)

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (physics, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. (PMK No.65 Tahun 2015 tentang Standar Pelayanan Fisioterapi)

Menurut data yang diperoleh banyak hal yang menyebabkan terjadinya penurunan prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan, maka dari itu penulis mempunyai tujuan untuk meneliti pengaruh Circuit Training terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT).

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah secara global, berasal dari kata Spanyol atau Portugis yaitu, *futbol* dan *sala*.

Futsal dipopulerkan pertama di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh belahan negara bagian Amerika Selatan, terutamanya di Brasil. Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini dapat dilihat dalam gaya terkenal dunia yang diperlihatkan pemain-pemain Brasil di luar ruangan, pada lapangan berukuran

biasa. Pele merupakan pemain bintang terkenal Brasil, contohnya, mengembangkan bakatnya di futsal. Sementara Brasil terus menjadi pusat futsal dunia, permainan ini sekarang dimainkan dibawah perlindungan Fédération Internationale de Football Association di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Amerika Utara serta Afrika, Asia, dan Oseania.

Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay berhasil menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan berikutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelaran juara disapu habis oleh Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya tahun pd 1984.

Kejuaraan Dunia Futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggota-anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan Brasil di posisi pertama. Brasil mengulangi kemenangannya di Kejuaraan Dunia kedua tahun 1985 di Spanyol, tetapi Brasil menderita kekalahan dari Paraguay dalam Kejuaraan Dunia ketiga tahun 1988 di Australia. Pertandingan futsal internasional pertama diadakan di AS pada Desember 1985, di Universitas Negeri Sonoma di Rohnert Park, California.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas terdapat beberapa identifikasi masalah diantaranya adalah menurun nya prestasi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. Serta rendahnya kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. Terdapat variasi Indeks Masa Tubuh (IMT) yang mempengaruhi siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan. (Muh.Akmal, 2014)

## **I.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang didapat adalah berapa besar pengaruh *Circuit Training* terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan?

## **I.4 Tujuan Penelitian**

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Untuk mengkaji seberapa besar pengaruh *Circuit Training* terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

### **I.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa SMAN 46 Jakarta Selatan peserta ekstrakurikuler Futsal (usia, TB, BB, nadi, RR, Tekanan Darah)
- b. Mengidentifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **I.5.1 Manfaat Teoritis**

Menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya Fisioterapi mengenai *Circuit Training* terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) khusus nya pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.

### **I.5.2 Manfaat Praktisi**

Sebagai pengetahuan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan tentang pengaruh *Circuit Training* terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) seorang pemain futsal.

### **I.5.3 Manfaat Penulis**

- a. Untuk menambah informasi mengenai pengaruh *Circuit Training* terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan.
- b. Sebagai bahan penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di program studi D-III Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan.