

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia pada saat ini. Di lingkungan universitas terdapat pula banyak mahasiswa yang secara teratur memelihara kesehatannya. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari mahasiswa, salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012). Unsur-unsur kebugaran meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan, karena kelincahan merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga (Suharno, 1985). Kelincahan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang banyak diperlukan dalam cabang olahraga futsal. Prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi. Oleh karena itu seorang pembina atau pelatih olahraga harus mengetahui dan memahami faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi (Sajoto, 1988

dalam Harjanto, 2013). Dalam kelincahan terdapat faktor pendukung seperti tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan yang ideal tentu saja akan menunjang prestasi pemain itu sendiri. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Haryono, 2008 dalam Rudiyanto, 2012). Di usia remaja antara 19 hingga 20 tahun, mereka mengalami masa akhir dari pertumbuhan tulang. Menurut Mann (2002) dalam Hardinsyah (2008) mengemukakan bahwa remaja menjelang usia 20 tahun mengalami pembentukan tulang yang pesat yang merupakan masa persiapan untuk mencapai puncak pertumbuhan massa tulang *peak bone mass*, akan tetapi berat badan masih dapat bertambah ataupun berkurang.

Pada remaja, perubahan fisik yang sering terjadi adalah bertambahnya berat badan. Tubuh mengalami peningkatan masa otot serta bertambahnya penyimpanan lemak dalam tubuh. Salah satu penentuan adanya penambahan berat badan atau obesitas adalah dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan yang diukur dari ujung rambut hingga ujung kaki (Depkes, 2002). IMT secara signifikan berhubungan dengan kadar lemak tubuh total sehingga dengan mudah dapat mewakili kadar lemak tubuh. IMT pemain futsal di UKM futsal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pun bervariasi, hal tersebut kurang diperhatikan oleh pelatih karena saat sekarang terlihat bahwa yang dianggap penting dari permainan futsal adalah daya tahan otot dari pemainnya,

padahal indeks massa tubuh pemain juga harus dipertimbangkan untuk suatu kelincahan supaya prestasi menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik membuat skripsi dengan judul “Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh dengan Kelincahan pada Pemain Futsal Pria Usia 19-23 Tahun” yang akan dilakukan di lapangan futsal Hatrik Kartasura.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan dalam penelitian tersebut, dapat diambil suatu perumusan: Apakah ada hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal pria usia 19-23 tahun?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas penelitian ini dapat bertujuan untuk mengetahui sebagai berikut:

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh indeks massa tubuh terhadap kelincahan.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kelincahan pada pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu kesehatan dan menambah kajian kebugaran khususnya pada kelincahan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang ada kaitannya dengan indeks massa tubuh pada atlet olahraga.