

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan yang ideal adalah impian sebagian besar manusia. Namun pada zaman yang serba praktis, membuat banyak masyarakat malas untuk melakukan aktifitas fisik. Melihat keadaan ini banyak negara-negara di dunia membangun paradigma untuk hidup sehat. Dengan menanamkan dasar pemikiran pada peningkatan kesehatan, bukan hanya penyembuhan pada orang yang sakit, tetapi kebijakan yang diarahkan ke pemulihan (*rehability*), peningkatan kemampuan fungsional (*promotiv*), dan pencegahan (*preventive*).

Menurut *World Confederation Physical Therapy* (WCPT) (2011), fisioterapi merupakan tenaga kesehatan yang memiliki tugas pokok untuk mengembangkan, memelihara, memulihkan gerak dan fungsi setiap organ tubuh, dan juga berperan dalam melakukan pencegahan dan peningkatan kualitas kesehatan. Keadaan badan yang sehat sangat mempengaruhi kebugaran seseorang, karena untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Pada remaja masa kini pengonsumsi gizi yang seimbang sangat jarang diperhatikan, sehingga meningkatkan resiko penyakit-penyakit tertentu, dan mempengaruhi aktifitas dan membuat sulit fokus pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolahnya. Oleh karena itu pemantauan kebiasaan tersebut harus dilakukan, agar dapat mengurangi angka resiko penyakit-penyakit dari gizi yang tidak seimbang.

Overweight dan *obese* hal yang sering kita dengar, dan setiap negara mempunyai definisi dan kriteria sendiri-sendiri tentang dua hal diatas. Oleh karena itu *World Health Organization* (WHO) (2010), membuat pengukuran atau klasifikasi yang tidak bergantung pada bias budaya setempat. Metoda yang sangat berguna dan banyak digunakan untuk mengukur tingkat obesitas adalah dengan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT).

IMT adalah alat ukur atau cara sederhana untuk memantau status gizi,

khususnya pada kekurangan, dan kelebihan berat badan. Berat badan yang dibawah garis idealnya dapat meningkatkan resiko pada penyakit infeksi sedangkan pada berat badan yang melebihi batas normal dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi dan yang lainnya.

Pada tahun 2008, WHO mencatat 35% populasi di dunia diatas 20 tahun mengalami *overweight* (BMI \geq 25 kg/m²) (34% laki-laki dan 35% dari wanita). Prevalensi di dunia tentang obesitas hampir bertambah dua kali lipat dari tahun 1980-2008. Pada tahun yang sama di 2008, 10% laki-laki, dan 14% wanita di dunia mengalami *obese* (BMI \geq 30 kg/m²), di bandingkan tahun 1980 yang ada pada angka 5% laki-laki dan 8% wanita. Di estimasikan 205 juta laki-laki dan 297 juta wanita di dunia mengalami obesitas di atas usia 20 tahun.

Pengidap *overweight* dan *obese* tertinggi di dunia berada pada negara Amerika (62% *overweight* dan 26% *obese*), dan terendah berada pada Asia Tenggara (14% *overweight* dan 3% *obesity*). Di Indonesia, prevalensi obesitas menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan yaitu berada pada angka 21,8%.

Selain masalah di atas, ketidakseimbangan IMT dapat menimbulkan penurunan pada kemampuan fungsional. Oleh karena itu memperhatikan gizi dan menjaga berat badan yang ideal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang. (WHO, 2010)

Tingginya nilai IMT sangat mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Dimana jika seseorang mempunyai nilai IMT yang tidak ideal akan cepat mengalami kelelahan, terlihat lesu, dan terkadang malas untuk melakukan aktifitas fisik.

Unsur-unsur kebugaran terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, kecepatan, koordinasi, ketepatan dan reaksi. Banyak olah raga membutuhkan kebugaran untuk dapat dilakukan dengan optimal.

Kegiatan olah raga yang bersifat fisik terbukti mampu membakar tumpukan lemak yang ada pada tubuh. Semakin berkualitas dan teratur olah raga yang dilakukan, maka lemak yang terbakar akan semakin banyak, dan dapat menurunkan obesitas atau kegemukan.

Menurut Renstrom dan Roux 2000, dalam A.S. Wasron olah raga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat di kota maupun sampai ke desa. Orang yang mempunyai gaya hidup yang tidak merokok, berolah raga secara teratur dan melakukan kerja

fisik, berpeluang lima kali lebih baik terhindar dari penyakit jantung dan stroke, dibandingkan yang bergaya hidup sebaliknya.

Olah raga adalah serangkaian gerak, olah raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang bersifat periodik, artinya olah raga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan (Fricker P.A. and Fitch, K.D. 2002).

Di Indonesia, olahraga futsal sedang dalam perkembangannya yang sangat pesat. Pada dasarnya para pemain futsal seharusnya dapat menguasai teknik dasar bermain futsal. Pemain harus menguasai teknik dasar bermain futsal, pemain yang menguasai teknik dasar futsal yang baik biasanya dapat bermain futsal dengan baik.

Seseorang dapat dikatakan sebagai pemain futsal apabila memiliki beberapa teknik dasar futsal, yaitu: *receiving* (menerima bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *chipping* (mengumpan lambung), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Karakteristik permainan futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan kecepatan, koordinasi dan kelincahan dalam waktu yang lama.

Banyak pemain futsal memiliki tendangan yang baik dan menjadikannya sebagai “senjata” pada saat pertandingan. Tendangan seorang pemain futsal sangat bergantung pada *power* atau kekuatan tungkai seorang pemain futsal. Semakin besar kekuatan yang dihasilkan ketika menendang ke gawang, semakin besar pula peluang untuk terjadinya gol.

Menurut Safri (2012), kekuatan merupakan sebagian kemampuan dalam menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat atau menahan suatu beban. Mendefinisikan kekuatan sebagai kemampuan otot dan syaraf untuk mengatasi beban internal dan eksternal. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting, karena merupakan daya penggerak dari setiap aktifitas fisik.

Kekuatan otot adalah istilah umum yang memiliki pengertian yang bermacam-macam, antara-lain; kemampuan otot atau grup otot untuk menghasilkan tegangan dan tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis ataupun statis. Kekuatan otot juga dapat diartikan sebagai kekuatan maksimal otot yang ditunjang oleh *cross sectional* otot yang merupakan kemampuan otot untuk menahan beban maksimal. Otot skeletal manusia dewasa secara keseluruhan dapat menghasilkan kekuatan sebesar kurang lebih 22000 kg. Dalam berkontraksi

dan menghasilkan tegangan otot memerlukan suatu tenaga atau kekuatan. Selain dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin, kekuatan otot juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni, faktor biomekanik, faktor neuromuskular, faktor metabolisme, dan faktor psikologis (Lesmana, 2012).

Power explosive atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan kemampuan maksimal untuk mencapai suatu gerakan yang diinginkan dalam waktu yang relatif singkat, dengan kata lain daya ledak adalah kombinasi dari kecepatan kontraksi otot dan kecepatan gerak tubuh. Sehingga kemampuan daya ledak seorang atlet dapat menjadi salah satu penentu seorang atlet dapat mendapat prestasi yang optimal, terutama pada pemain futsal, daya ledak otot tungkai sangat diperlukan, karena otot-otot pada tungkai merupakan tumpuan tubuh secara keseluruhan. Seorang pemain futsal harus memiliki kemampuan daya ledak yang baik, karena dalam sebuah pertandingan seorang pemain futsal harus mempunyai tendangan yang kuat, dan pergerakan yang cepat untuk membuka ruang dan mencetak gol.

Standing jong jump atau SLJ merupakan salah satu alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan otot untuk menghasilkan daya ledak seorang atlet. Alat ukur ini sangat berperan untuk menilai kemampuan daya ledak otot tungkai dengan cara yang mudah dan efektif.

Sehingga *standing long jump* dapat menjadi salah satu alat ukur untuk mengetahui kemampuan daya ledak otot tungkai bawah pada pemain futsal.

B. Identifikasi masalah

Tingginya angka *overweight* dan *obese* di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas 2010, prevalensi obesitas pada anak umur 6-12 tahun berkisar 9,2%, pada anak usia 13-15 berkisar 2,45%, usia 16-18 berkisar 1,4%, dan usia di atas 18 berkisar 21,6%, sehingga menyebabkan resiko penyakit tidak menular meningkat dan mengalami keterbatasan fungsional. Keterbatasan fungsional tersebut akan mempengaruhi kebugaran seseorang. Kebugaran itu sendiri akan mengganggu dari performa seorang olah ragawan, salah satunya pemain futsal. Sehingga membuat performa seorang pemain futsal tidak optimal, salah satu dari banyak performa yang akan terganggu seorang pemain futsal adalah kemampuan daya ledak otot ketika saat berlatih apa lagi bertanding.

C. Rumusan masalah

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kemampuan *standing long jump*.

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh terhadap kemampuan *standing long jump*.

2. Tujuan Khusus

Adakah hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kemampuan *standing long jump* pada atlet futsal di SMA Tarsisius II

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

a. Memahami dan mengerti tentang indeks massa tubuh dan *standing long jump*.

b. Membuktikan apakah ada hubungan antara indeks masa tubuh dengan kemampuan *standing long jump*.

2. Manfaat bagi fisioterapi

Memberi teori dan bukti tentang adanya hubungan antara index masa tubuh terhadap kemampuan *standing long jump* pada atlet futsal, menjadi dasar penelitian, dan pengembangan ilmu Fisioterapi di masa yang akan datang.

3. Manfaat bagi institusi

Dapat menjadi informasi baru tentang hubungan index massa tubuh terhadap kemampuan *standing long jump*, sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi di masa yang akan datang.