

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sehat menurut *World Health Organization* adalah suatu keadaan sejahtera yang meliputi fisik, mental dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan (WHO, 2015), sedangkan menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 pengertian kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kedua pengertian diatas menyebutkan aspek fisik yang merupakan aspek yang selalu harus ada dalam pengertian sehat ataupun kesehatan. Oleh karena itu kita sebagai manusia perlu memperhatikan kondisi fisik agar tetap dikatakan sehat.

Menurut Thomas *etal* dibukunya berpendapat mengenai komponen pada *Physical Fitness* yang terdiri dari 5 yaitu *Cardiorespiratory fitness* (kebugaran kardiorespirasi), *Muscular strength* (kekuatan otot), *Muscular endurance* (daya tahan otot), *Flexibility* (kelenturan otot), dan *Body composition* (komposisi tubuh). Kelima komponen ini saling mempengaruhi satu sama lain, hal ini ditunjukkan seseorang ingin sehat maka harus memperhatikan setiap komponen yang ada pada *physical fitness* yang salah satunya adalah komposisi tubuh.

Komposisi tubuh adalah persentase berat tubuh antara lemak dengan jaringan tubuh lainnya, seperti tulang dan otot. Orang yang memiliki persentase lemak tinggi cenderung lebih mudah sakit dan memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi daripada orang kurus. Komposisi tubuh dapat diukur menggunakan dengan menggunakan *Body Mass Index* (BMI) yang disebut juga dengan istilah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dapat dihitung dengan cara membagi berat badan (kg) dengan kuadrat dari tinggi badan (*meter*). Olahraga dan mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang tepat dapat menjaga komposisi tubuh agar tetap normal.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Olahraga yang saat ini sedang populer dan jumlah penikmatnya cukup banyak di Indonesia salah satunya adalah olahraga permainan sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 pemain yang memiliki tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Permainan sepak bola merupakan jenis olahraga fisik yang secara menyeluruh melibatkan seluruh anggota badan serta kemampuan intelektual. Karena dalam permainan sepakbola seorang pemain selain mampu bergerak dengan cepat, harus mampu menentukan sikap secara tepat. Sehingga dalam hal ini kemampuan intelektual sangat menentukan.

Selain itu, dalam permainan sepak bola, diperlukan bentuk-bentuk penguasaan keterampilan dalam bentuk : teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola adalah keterampilan melakukan gerakan-gerakan tanpa bola baik dalam bentuk lari, lompat dan loncat, gerak tipu dan sebagainya, dengan tujuan membuka pertahanan lawan. Teknik dengan bola yaitu keterampilan melakukan aksi dengan bola misalnya menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, dan merampas bola dari kaki lawan yang semuanya dilakukan dengan kecepatan tinggi(Muchtar, 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 (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PMK No.65 Tahun 2015). Kemudian *International Federation of Sports Physical Therapy* (IFSPT) yang menyatakan bahwa fisioterapi olahraga adalah suatu bidang profesional yang diakui dengan kompetensi lanjutan dalam mempromosikan partisipasi aktivitas fisik yang aman, pemberian saran, intervensi adaptasi rehabilitasi dan latihan dengan tujuan untuk mencegah cedera, mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga atlet atau pemain dari segala usia dan kemampuan dengan menjamin standar profesionalitas yang tinggi dan praktik etis.

Jadi dalam hal itu fisioterapi, khususnya fisioterapi olahraga memiliki peranan dalam meningkatkan performa pemain sepak bola. Dalam aspek kecepatan lari, dapat dipengaruhi oleh nilai indeks massa tubuh seseorang itu sendiri, karena ketika nilai indeks massa tubuh seseorang tinggi maka akan berdampak pada penurunan kecepatan larinya.

Dari uraian diatas penulis akan lebih berfokus untuk mengetahui lebih dalam tentang seberapa besar hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pada pemain sepak bola serta fisioterapis mampu mengoptimalkan terapi guna mengembalikan, meningkatkan, mencegah cedera pada pemain. Sehingga penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan Lari pada Pemain Sepak Bola”.

B. Identifikasi Masalah

Aspek kesehatan merupakan tujuan utama dari seseorang melakukan aktivitas fisik ataupun berolahraga. Sehingga dalam melakukan aktivitas fisik ataupun berolahraga seseorang harus memperhatikan berbagai aspek yang tercantum didalam *Physical Fitness* agar tujuannya benar-benar tercapai. Komposisi tubuh merupakan salah satu komponen dalam *Physical Fitness*, sehingga komponen komposisi tubuh dapat mempengaruhi dari tingkat aktivitas fisik ataupun kegiatan berolahraga seseorang.

Olahraga yang saat ini sedang banyak digemari adalah sepak bola, yang dimana sepak bola merupakan satu dari banyaknya olahraga yang saat ini menunjukkan prestasi yang bagus. Oleh karena itu pemain sepak bola perlu mengetahui apa saja komponen yang mereka butuhkan untuk meraih prestasi dalam berolahraga dibidangnya tersebut.

Salah satu komponen yang penting dalam meningkatkan prestasi sepak bola yaitu, meningkatkan kondisi fisik. Kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepak bola antara lain; daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*explosivepower*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) (Maliki, Hadi and Royana, 2017).

Pada latar belakang telah dijelaskan bahwa peran fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh, yang dimana pernyataan tersebut didukung dengan pernyataan dari *International Federation of Sports Physical Therapy (IFSPT)* yang menjelas juga bahwa seorang fisioterapis olahraga yang memiliki tujuan untuk mencegah cedera, mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga. Oleh karena itu serang fisioterapi berperan apabila seorang pemain sepak bola yang mengalami penurunan performa yang disebabkan oleh perubahan indeks massa tubuh yang kemudian berdampak pada kecepatan larinya.

Oleh sebab itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pemain sepak bola.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu :

1. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pada pemain sepak bola?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pemain sepak bola.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui nilai indeks massa tubuh pemain sepak bola.
 - b. Untuk mengetahui nilai kecepatan lari pada pemain sepak bola.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pemain sepak bola.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan lari pemain sepak bola.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai indeks massa tubuh dengan kecepatan lari serta hubungan antar keduanya khususnya pemain sepak bola sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktek klinis.
 - b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang
3. Bagi Institusi Pendidikan
Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan kecepatan lari sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.
4. Bagi Pemain dan Pelatih Sepak Bola
Memberikan pengetahuan baru bagi pemain ataupun pelatih sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk mengoptimalkan latihan guna peningkatan performa dan pencegahan cedera.