

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Ikatan Dokter Indonesia (IDI), anak yang sudah memasuki usia remaja sangat membutuhkan olahraga untuk membentuk otot dan meningkatkan kekuatan otot dan tulang serta mengurangi lemak tubuh sehingga menjaga kesehatan fisik. Selain itu, olahraga dapat mengurangi depresi, cemas, dan meningkatkan percaya diri serta keahlian. Remaja memiliki banyak pilihan dan waktu yang lebih panjang dalam berolahraga. Olahraga yang bersifat kompetitif merupakan tantangan tersendiri bagi remaja.

Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar pentingnya melakukan olahraga. Kesadaran ini memengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat serta perhatian pada olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, kesehatan maupun untuk mencapai suatu prestasi (Giriwijoyo, H. Y. S., Sidik, 2012) Selain itu, olahraga dapat dijadikan *national character building* suatu bangsa sehingga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Untuk mewujudkan hal ini, diperlukan adanya kerjasama lintas sektor dan tingkat pemerintahan sehingga mengalami peningkatan potensi sumber daya olahraga nasional dan prestasi olahraga di tingkat Nasional maupun Internasional (Ramadhan, 2013).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2019) menyebutkan bahwa anak usia 11-17 tahun aktif berolahraga kurang 20%, sedangkan angka partisipasi olahraga anak usia 10 tahun ke atas mencapai 27, 61 % (LeUnes, 2011; Quick et al., 2010; WHO, 2019; BPS, 2015). Dari data ini membuktikan bahwa secara global olahraga telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan. Umumnya pada anak, puncak partisipasi olahraga terjadi antara anak 10 tahun dan 13 tahun dan kemudian terus menurun hingga 18 tahun.

Beberapa cabang olahraga yang disukai remaja yaitu sepak bola, futsal, renang, voli, panca silat, *wushu*, panjat tebing, bulu tangkis, *road race*, BMX, dayung, sepak takraw, karate, tenis, angkat besi, basket, *softball*, *boling*, tinju, anggar, kano, panahan, polo air, dan salah satunya taekwondo (Wibowo, 2018). Taekwondo merupakan cabang olahraga bela diri yang menggunakan tangan dan kaki dikemas dengan baik menggunakan aturan serta etika kedisiplinan. Taekwondo banyak memberikan manfaat yang sangat penting bagi kehidupan bermasyarakat, seperti halnya masalah kedisiplinan, seorang taekwondoin diajarkan bertanggung jawab terhadap sesuatu yang diperbuatnya. (Tirtawijaya, 2005). Atlet Taekwondo dikategorikan sesuai dengan kelompok umur yaitu prajunior (<13 tahun), junior (13-18 tahun) dan senior. Pada pertandingan kyorogi yaitu pertandingan dimana 2 orang yang bertarung saling

mempraktikan teknik untuk pertahanan diri. Atlet taekwondo diklasifikasikan menurut kelas sesuai ukuran berat badan (Kerksick & Fox, 2016; Oz, 2017).

Taekwondo sebagai seni atau teknik mendisiplinkan diri/seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Jika ditinjau berdasarkan arti tiap kata seperti berikut: kata *tae* artinya kaki/menghancurkan dengan teknik tendangan, kata *kwon* artinya tangan/menghantam dan mempertahankan diri dengan teknik tangan, serta kata *do* artinya seni/cara mendisiplinkan diri. Menurut Jean Claude Corbeil dan Ariane Archambault dalam Visual Dictionary, taekwondo dapat dikelompokkan dalam combat sport atau olahraga beladiri. (Yoyok, 2003).

Seorang atlet untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya serta sistem pelatihan yang optimal. Upaya dalam meningkatkan prestasi atlet Indonesia ke depan, dirasakan perlu untuk memperbaiki dan menyempurnakan sistem pembinaan dan pelatihan olahraga, terutama dalam melakukan pendekatan dan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta ilmu olahraga termasuk gizi olahraga (Kemkes RI, 2014).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau teknik yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan ukuran adipositas dalam tubuh seseorang. Menurut WHO klasifikasi untuk IMT yaitu menjadi empat kategori, yaitu: Obesitas (IMT samadengan atau di atas 30), Berat badan berlebih (IMT antara 25–29, 9), Berat badan normal (IMT antara 18, 5–24, 9), dan Berat badan di bawah normal (IMT di bawah 18, 5).

IMT atlet menunjukkan nilai rata-rata $21,9 \pm 2,8$ kg/m² dengan IMT minimal 17, 1 kg/m² dan maksimal 31, 7 kg/m². Berdasarkan klasifikasi menurut WHO (2004), sebanyak 80, 4% atlet terkategori kurus dan ada 2, 2% atlet yang terkategori obesitas. Nilai IMT merupakan rasio untuk membandingkan berat badan terhadap tinggi badan (Hidayah & Muniroh, 2018), sehingga dapat diketahui apakah berat badan atlet sudah ideal dibandingkan dengan tinggi badannya.

Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya. Kelincahan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain umur, jenis kelamin, tipe tubuh, motivasi, dan indeks masa tubuh. Indeks masa tubuh dan persentase lemak tubuh merupakan komponen antropometri yang dapat menjadi faktor pendukung pencapaian prestasi atlet khususnya di cabang olahraga yang memerlukan kelincahan, termasuk pada olahraga taekwondo. Hasil penelitian

Parseh Dan Soolhjo menunjukkan bahwa semakin tinggi IMT seseorang, semakin berkurang kelincahannya karena waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tes kelincahannya lebih lama. (Parseh, Abed dan MH Soolhjo. 2015)

Terdapat penelitian yang mengatakan IMT seseorang yang terlampau tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggerakkan anggota gerakanya menjadi terbatas. Oleh karena itu dalam tekwondo, peserta harus mampu bergerak dengan kecepatan, kelincahan, dan tenaga yang tinggi. Kelebihan masa tubuh dapat menghambat kemampuan oleh karena itu parameter- parameter ini merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh para pesaing tekwondo saat berlatih. Variabel seperti tinggi badan, masa tubuh, IMT, dan kecepatan telah diselidiki di berbagai olahraga kelas masa tubuh seperti gulat dengan bebas, dan karate.

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, elektroterapeutik 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 atlet dalam aspek kelincahan, dapat dipengaruhi oleh nilai indeks masa tubuh seseorang itu sendiri, karena ketika nilai indeks masa tubuh seseorang tinggi maka berdampak pada penurunan kelincahannya. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti tertarik untuk memahami lebih dalam hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan atlet taekwondo khususnya pada remaja.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa indeks masa tubuh, memiliki peranan penting terhadap kelincahan para atlet. Lestari (2015) menjelaskan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi genetik, usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, tipe tubuh, motivasi, kelelahan, dan latihan intensif serta faktor eksternal yang secara garis besar meliputi faktor lingkungan.

IMT adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara BB dan TB seseorang. IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Oleh karena itu, mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai umur harapan hidup yang lebih panjang. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan ukuran adipositas dalam tubuh seseorang.

Peran fisioterapi adalah mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh, yang dimana pernyataan tersebut didukung dengan pernyataan dari IFSPT yang menjelaskan juga bahwa seorang fisioterapis olahraga yang memiliki tujuan untuk mencegah cedera, mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga. Oleh karena itu seorang fisioterapi berperan apabila seorang atlet taekwondo yang mengalami penurunan performa yang disebabkan oleh perubahan indeks masa tubuh yang kemudian berdampak pada kecepatan tangkasan dan tendangannya.

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 masa tubuh dengan kelincahan untuk atlet taekwondo pada masa remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka terdapat rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan atlet taekwondo pada masa remaja?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan atlet taekwondo pada masa remaja.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
Untuk mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan atlet taekwondo pada masa remaja
2. Bagi program studi fisioterapi
Untuk membuktikan adanya hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan atlet taekwondo pada masa remaja
3. Bagi pembaca
Memberikan pengetahuan baru bagi atlet ataupun pelatih sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk mengoptimalkan latihan guna meningkatkan performa

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa