

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Putri, 2016). Olahraga yang ideal dibutuhkan oleh masyarakat untuk menciptakan keselarasan dan keseimbangan hidup demi mencapai kesehatan yang sempurna. Olahraga dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot tubuh selain itu olahraga juga penting didalam kehidupan kita karena olahraga merupakan cara yang paling mudah untuk menjadikan tubuh menjadi sehat (Nugroho & Yulliandra, n.d.).

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang olahraga seperti atletik, senam, permainan, olahraga air, dan bela diri. Dalam olahraga permainan terdapat dua jenis yaitu permainan bola besar dan permainan bola kecil. Contoh permainan bola besar yaitu permainan sepakbola, bola voli, bola basket dan rugby (Mawardi, 2019). Diantara jenis permainan bola besar salah satu permainan yang tidak asing dikalangan masyarakat Indonesia bahkan di seluruh dunia yaitu permainan sepakbola. Permainan sepakbola di dunia sangat populer disemua kalangan masyarakat dan telah diselenggarakan mulai dari tingkat dunia, benua, antara negara, nasional sampai dengan ke pelosok daerah.

Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola (Mahfud, Yuliandra, & Gumantan, 2020). Dalam permainan sepakbola terdapat berbagai macam teknik dasar seperti : menghentikan bola, menendang bola, mengumpan, menyundul bola dan menggiring bola (Mahfud et al., 2020). Salah satu keterampilan yang memegang peranan penting dalam sepakbolah adalah *dribbling*, keterampilan *dribbling* itu dapat melalui proses latihan yang panjang dan terus menerus lalu *Dribbling* juga tidak hanya digunakan untuk menghindari sergapan lawan tetapi juga untuk masuk dalam zona pertahanan lawan (Mahfud

et al., 2020). Selain melalui latihan dalam menguasai teknik permainan sepakbola diperlukan suatu komponen dan kondisi fisik yang baik.

Komponen kondisi fisik merupakan penunjang utama dalam bermain sepakbola yaitu kecepatan (*speed*), ketepatan (*accuracy*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*) (Arifin & H Warni, 2018). Salah satu penunjang utama yang paling berpengaruh dalam permainan sepakbola adalah kelincahan (*agility*) yaitu suatu kemampuan untuk mengubah posisi ataupun arah dengan wakt yang cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lain (Widiastuti, 2015). Jadi kemungkinan orang yang mempunyai kelincahan yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak cepat dengan mudah dan dapat bergerak dengan cepat ke segala arah.

Faktor kelincahan juga harus dimiliki seorang pemain sepakbola agar mampu mengubah arah dan posisi secara cepat untuk melewati lawan-lawan sehingga tercipta sebuah gol (Adensya, 2018). Menurut Salim dalam (Annas, Dinata, & Daniyantara, 2018) salah satu faktor kesuksesan seorang pemain sepakbola agar menjadi atlet yang terampil salah satunya adalah faktor *genetic* mengenai pewarisan *genes* dari satu generasi ke generasi berikutnya mengajarkan bahwa kemampuan fisik dan postur tubuh seseorang banyak dipengaruhi oleh warisan *genes* dari orangtuanya. Dengan demikian postur tubuh yang terlalu kecil ataupun terlalu besar dapat berpengaruh buruk terhadap keterampilan seseorang dalam bermain bola. Apabila seseorang berpostur sangat kecil maka ia akan mudah untuk dijatuhkan, mengalami kesulitan dalam menjangkau bola diatas, dan kecepatan berlari pun kemungkinan lebih lambat. Lalu apabila seseorang berpostur sangat besar atau tinggi maka ia akan kesulitan bergerak dengan lincah dan sulit menguasai teknik individu (Annas et al., 2018).

Menurut WHO dalam (Annas et al., 2018) Perbedaan fisik tersebut dalam dunia sepakbola sangat berpengaruh hal ini menunjukkan dalam permainan sepakbola gizi dan olahraga secara bersama akan menghasilkan suatu prestasi yang baik. Dengan memperhatikan gizi dalam berolahraga baik sebelum maupun sesudah latihan dapat membantu atlet dalam mencapai performa terbaik mereka. Tinggi badan seseorang dapat mempengaruhi berat badannya apabila seseorang

memiliki postur badan yang tinggi tetapi tidak seimbang dengan berat badan yang seharusnya dimiliki maka tidak ideal. Hal ini sesuai dengan *Body Mass Index* (BMI). *Body Mass Index* (BMI) adalah berat badan total dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (Nurhasan & Abdul Narlan, 2017)

*Body Mass Index* (BMI) digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang dengan mengetahui berat badan dan tinggi badan seseorang sehingga dapat dihitung *Body Mass Index* (BMI) (Kementerian Kesehatan, 2021). Dengan melihat postur tubuh dan mengetahui status gizinya, juga dapat diamati kelincuhan seseorang saat menggiring bola dalam permainan sepak bola. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kasidu, Muhyi, & Wiyarno, 2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara kelincuhan dengan *Body Mass Index* (BMI) untuk permainan bola kecil, kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh (Annas et al., 2018) juga menunjukkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Body Mass Index* (BMI) dengan kelincuhan menggiring bola.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan upaya pembinaan siswa yang dilaksanakan atau diselenggarakan dilingkungan sekolah (Adhi & Gumantan, 2020). Salah satu sekolah di Kabupaten Tanggamus yang mempunyai prestasi yang belum baik dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola adalah SMA Muhammadiyah Gisting hal ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih oleh ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting yang masih tergolong rendah. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada atlet sepakbola di SMA Muhammadiyah Gisting ditemukan bahwa atlet sepakbola melakukan banyak kesalahan saat melakukan teknik dasar dalam sepakbola, terutama yang sangat memprihatinkan yaitu saat melakukan keterampilan menggiring bola (*dribbling*). Hal ini ditinjau dari keseriusan atlet pada saat melakukan latihan dan secara umum mungkin dikarenakan pemberian tes *dribbling* yang sangat jarang dilakukan. Permasalahan lain yaitu tingkat kelincuhan atlet masih tergolong lamban dikarenakan para pemain sepakbola mempunyai berat badan yang tidak ideal atau berlebih hal lain para pemain sepakbola juga memiliki berat badan yang kurang sehingga menyebabkan permainan sepakbola pada atlet di SMA Muhammadiyah Gisting belum optimal. Berdasarkan latar belakang yang telah

diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan BMI dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka ada rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting?
3. Apakah terdapat hubungan BMI (*Body Mass Index*) dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Batasan Masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting.
3. Untuk mengetahui hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan penulis sesuai dengan penelitian yang akan dibuat adalah:

1. Bagi Sekolah  
Penelitian ini diharapkan menjadi informasi tambahan bagi SMA Muhammadiyah Gisting yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan latihan agar lebih maksimal.
2. Bagi Pemain/siswa  
Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi siswa sepakbola untuk menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi agar menjaga tubuh dikategori normal dan melatih kelincahan sehingga dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi Pelatih  
Sebagai bahan masukan bagi pelatih dalam melaksanakan program latihan, sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi anggota ekstrakurikuler sepakbola di sekolah.
4. Bagi Penulis  
Menambah ilmu, wawasan, serta pengalaman bagi penulis dalam menganalisis hubungan BMI (*Body Mass Index*) dan kelincahan terhadap keterampilan dalam menggiring bola.

### **1.5 Batasan Masalah**

Berdasarkan Rumusan Masalah dikemukakan diatas, batasan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Penelitian ini hanya dilakukan untuk melihat hubungan antara kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting.
3. Penelitian ini hanya fokus membahas hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Muhammadiyah Gisting