

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia baik itu anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua lanjut usia. Berbagai macam alasan mereka memilih melakukan kegiatan olahraga, tidak hanya sekedar hobi tapi olahraga dilakukan sebagai rekreasi dari padatnya kegiatan sekolah maupun pekerjaan. Bahkan hampir setiap akhir pekan pasti diisi dengan kegiatan olahraga, seperti jalan, *jogging* dan lain sebagainya.

Kegiatan olahraga juga tidak mahal untuk dilakukan, hanya dengan kemauan dari diri sendiri olahraga itu dapat terlaksana. Hal tersebut berbanding lurus dengan prinsip olahraga 5M yaitu massal, mudah, meriah, murah dan manfaat. Sehingga apabila olahraga dilakukan sesuai dengan lima prinsip tersebut akan memiliki keuntungan tersendiri yang didapatkan terutama bagi kesehatan tubuh. Dari kemudahan dan berbagai manfaat dari olahraga tersebut setiap orang berhak memilih olahraga sesuai dengan kemauannya sendiri.

Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang olahraga diantaranya, atletik, senam, permainan, olahraga air dan bela diri. Dalam olahraga permainan terdapat dua jenis yaitu permainan bola besar dan permainan bola kecil. Bola basket termasuk ke dalam permainan bola besar.

Permainan bola basket adalah olahraga permainan yang dimainkan menggunakan tangan dengan cara memantulkan bola ke lantai, satu tim terdiri dari lima orang dan tujuannya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Menurut Indrawan, Budi *et.al*, (2015: 1) mengatakan bahwa tujuan permainan bola basket adalah “Untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai”.

Bola basket dapat dikatakan olahraga yang kurang diminati oleh kalangan masyarakat dibandingkan dengan beberapa permainan bola besar lainnya, seperti sepak bola dan bola voli. Karena jarang sekali ditemukan permainan bola basket di tiap desa, hanya beberapa desa yang bisa dikatakan lebih kota barulah ditemukan permainan bola basket ini. Hal tersebut dapat dibenarkan karena permainan bola basket lebih baik dimainkan pada permukaan yang datar agar pantulan bola lebih baik dan mudah dikontrol. Dengan demikian masyarakat harus mengeluarkan biaya lebih untuk memperbaiki lapangan agar lebih datar.

Pemain bola basket yang sering dijumpai pada umumnya memiliki tinggi badan di atas rata-rata orang Indonesia. Tidak heran bila seseorang ingin memiliki postur yang lebih tinggi dari rata-rata orang Indonesia, dapat mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Namun tidak semua pemain bola basket memiliki postur tinggi-tinggi, ada juga yang memiliki tinggi badan setara dengan orang Indonesia pada umumnya dan bahkan ada pula yang di bawah standar postur tinggi badan rata-rata orang Indonesia. Menurut Kuswana, Wowo Sunaryo (2015: 72) mengatakan bahwa “Tinggi tubuh merupakan salah satu faktor antropometri yang memberikan informasi pertumbuhan skeletal seseorang”.

Menurut Indriati, ETTY, (2010: 1) mengatakan bahwa “Antropometri orang hidup meliputi pengukuran tinggi badan, panjang tarso, dimensi transversal tarso,

lingkar tarso, pengukuran kaki dan tangan, berat badan dan robusitas, kepala, dan wajah”. Postur tinggi badan sebenarnya dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang, terutama bila ingin mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Apabila postur badannya di bawah standar rata-rata orang Indonesia dapat dipastikan dia akan berpikir ulang bahkan sampai mengurungkan niat untuk bergabung dalam ekstrakurikuler bola basket ini.

Kenyataannya ketika menonton atau melihat sebuah pertandingan bola basket pasti dapat dilihat tiap orang memiliki tinggi badan yang berbeda. Menurut Indriati, Etty, (2010: 108) mengatakan bahwa “Atlet dan cabang olahraga pilihan untuk prestasi yang baik secara logis, misalnya pemain basket sebaiknya tinggi agar lebih mudah memasukkan bola basket ke keranjang basket”. Namun yang perlu diperhatikan adalah saat pemain yang memiliki tinggi badan yang pendek dapat melewati dan mampu mengelabui lawannya yang tingginya pun jauh di atas dirinya. Bisa dikatakan gerakannya lebih lihai dan lincah dibandingkan dengan seseorang yang lebih tinggi. Bahkan sebaliknya seseorang yang memiliki postur tinggi gerakannya cenderung lebih kaku. Menurut Kuswana, Wowo Sunaryo, (2015: 72) mengatakan bahwa “Secara teknis data tinggi tubuh seseorang sangat diperlukan untuk kepentingan perancangan stasiun dan sistem pelayanan kerja, terutama yang terkait dengan kegiatan fisik anggota tubuh”.

Tinggi badan seseorang pun dapat dipengaruhi oleh berat badannya. Apabila seseorang memiliki postur badan yang tinggi namun tidak diimbangi dengan berat badan yang seharusnya dimiliki maka tidak ideal. Hal ini sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Nurhasan dan Abdul Narlan, (2017: 46) mengatakan

bahwa “Indeks Massa Tubuh adalah berat badan dalam kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam meter. Indeks massa tubuh merupakan cara untuk menggambarkan berat badan dalam hubungannya dengan tinggi badan”.

Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang dengan cara mengetahui berat badan dan tinggi badan orang tersebut sehingga dapat dihitung indeks massa tubuhnya. Menurut Indriati, Etty, (2010: 69) mengatakan bahwa “Praktisi gizi acapkali mengaplikasikan antropometri dalam menilai status nutrisi dan obesitas”.

Setelah itu dengan melihat postur badan dan mengetahui status gizinya, dapat diamati juga kelincahan seseorang pada saat menggiring bola dalam permainan bola basket. Menurut Indrawan, Budi *et.al*, (2015: 42) mengatakan bahwa “Untuk menjadi pemain yang efektif, maka ia harus ahli dalam *dribbling* dengan tangan manapun”. Pemain yang efektif dapat dilihat melalui cara menggiring bolanya. Cara menggiring bola basket yang benar yaitu dengan menggunakan jari tangan yang dibuka lebar saat mendorong bola ke bawah dan dapat mengatur tenaga yang keluar. Sehingga kelincahan diperlukan dalam permainan bola basket agar dapat mengubah arah dengan cepat saat menghindari lawan tanpa menimbulkan gangguan keseimbangan. Pada permainan bola basket kelincahan sangat dibutuhkan pada saat menggiring bola tujuannya agar mudah dapat mendapatkan poin.

Hal tersebut juga terjadi pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 1 Sukatani. Secara postur dapat lihat mereka memiliki tinggi badan yang tidak terlalu tinggi dan berat badan yang bisa dikatakan juga kecil, namun

belum diketahui indeks massa tubuh mereka. Meskipun demikian mereka memiliki kelincahan yang baik dalam melewati setiap lawannya apalagi saat berhadapan dengan lawan yang memiliki postur yang lebih tinggi dan besar dibandingkan mereka. Menurut Indriati, Etty, (2010: 92) mengatakan bahwa “Peran antropometri dalam olahraga beragam, mulai dari penentuan cabang olahraga yang dapat memaksimalkan prestasi atlet, penilaian volume oksigen maksimal (mm/kg) dalam status kebugaran seseorang, pengukuran *metabolic equivalent* (MET), hingga penilaian komposisi lemak, tulang, kadar air, dan massa otot”.

Oleh karena itu, penulis memiliki ketertarikan khusus mengenai hal tersebut, karena melihat karakteristik pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri. Selain itu antropometri merupakan bagian untuk menghitung status gizi seseorang. Maka dari itu hal ini membuat rasa ingin tahu penulis untuk mengetahui secara mendalam mengenai keterkaitan status gizi melalui antropometri.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin meneliti lebih dalam tentang “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket?
2. Apakah terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket?

3. Apakah terdapat hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah tersebut sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) Menurut Afif, Ucu Muhammad, (2018: 58) mengatakan bahwa “Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan penilaian status gizi seseorang yang di tandai dengan berat badannya”. Untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang terlebih dahulu harus mengetahui tinggi dan berat badan orang tersebut.
2. Kelincahan menurut Harsono (2001) (Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, 2015: 29) mengatakan bahwa kelincahan adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak”. Kelincahan yang diambil dalam penelitian ini adalah saat pemain melakukan tes kelincahan *illinois agility run*.
3. Menggiring Bola menurut Wisahati dan Teguh Santosa, (2010: 20) mengatakan bahwa “Pemain hanya diperbolehkan untuk memainkan bola dengan cara melambungkan bola ke tanah sambil berlari (*dribbling*) atau langsung mengoperkannya kepada kawan seregu”. Dalam penelitian ini untuk mengetahui keterampilan pemain dalam menggiring bola yaitu dengan cara melewati

rintangan berbentuk *zig-zag* yang terdiri dari enam rintangan dan dilakukan selama 30 detik.

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta tentang hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. sejalan dengan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket.

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini dapat memberikan informasi bermanfaat antara lain:

1. Secara Teoretis
 - a. Untuk bahan masukan dan tambahan informasi ilmiah bagi peningkatan keterampilan menggiring bola dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung maupun mempertahankan teori yang ada.
 - b. Untuk menambah referensi dan wawasan untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

a. Atlet

Bagi atlet penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai cara menjaga pola hidup sehat dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi agar menjaga tubuh di kategori normal dan melatih kelincahan sehingga dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

b. Pembina ekstrakurikuler dan pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam melaksanakan program latihan, sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan prestasi anggota ekstrakurikuler bola basket.

c. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian/penemuan baru dengan kajian yang serupa maupun berbeda.