

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga suatu aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang. Kesadaran ini sendiri membuat masyarakat menjadikan olahraga sebagai hobi seperti olahraga yang sedang naik daun sekarang di masyarakat adalah futsal. Futsal mampu menyihir masyarakat untuk menggandrungi olahraga ini untuk memainkannya. Seorang pemain futsal harus memiliki *endurance*, *speed*, *strengh*, serta *agillity* daftar sebagai komponen penting dalam bermain futsal (Arroyan 2018)

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini, termasuk pada kalangan mahasiswa. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari mahasiswa, salah satunya adalah olahraga futsal. Olahraga ini membutuhkan kondisi fisik yang sangat baik, diantaranya yaitu *agillity* (Pranata, 2019). Menurut survei yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *agillity* pada pemain futsal di UNDIKMA dikategorikan masih dibawah rata-rata karena sebanyak 60% memiliki tingkat *agillity* yang rendah (Muhammad *et al.*, 2020).

Agillity sangatlah penting bagi pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu seperti pada saat bergerak dan menguasai bola ataupun bertahan dalam upaya menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Agillity* juga salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting yang harus ada dalam bermacam-macam kegiatan olahraga termasuk futsal. Hasil observasi yang dilakukan di Indonesia menjelaskan bahwa seorang pemain futsal yang mengeluhkan kurangnya *agillity* di saat memegang bola sehingga kesempatan untuk mencetak gol menjadi hilang (Arimbi 2018).

Agillity sangatlah penting karena setiap gerakan yang dihasilkan dapat memberikan dampak baik bagi tubuh dan juga menguntungkan bagi pemain futsal. *Agillity* yaitu dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) (Sholihah, 2018).

Agillity yang baik diikuti dengan indeks massa tubuh yang ideal sudah pasti dapat menjadikan sebuah kualitas gerak bagi seseorang, begitu pula jika aktivitas fisik seseorang tinggi maka akan baik pula *agillity*nya (Puguh Andrias, 2021). Dari studi pendahuluan yang dilakukan di PFA Sukoharjo kurang lebih 50 pemain futsal dari hasil wawancara didapat 15 pemain futsal yang tingkat *agillity* kurang baik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* di *club* PFA Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* pada pemain futsal?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* pada pemain futsal.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada pemain futsal
- c. Untuk mengetahui IMT pada pemain futsal
- d. Untuk mengetahui *agillity* pada pemain futsal
- e. Untuk menganalisa hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *Agillity* pada Pemain Futsal

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* pada Pemain Futsal.

2. Bagi Fisioterapi

Diharapkan dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* pada Pemain Futsal. Selain itu, dapat menjadikan pengalaman baru yang diharapkan memberikan manfaat.

3. Bagi IPTEK

Diharapkan memberikan sumbangan pengetahuan khususnya dalam bidang kesehatan dengan data-data yang diperoleh dari hasil penelitian.

4. Bagi Pemain Futsal

Diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat

5. Bagi Insitusi

Diharapkan menjadi refrensi bagi universitas dan dapat dikembangkan mengenai hubungan aktivitas fisik dan IMT dengan *agillity* pada pemain futsal.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya.

1. Penelitian Eva Erliana *et al* (2019), dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”. Desain penelitian ini adalah korelasi. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah 266 responden Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu : angket PAQ-A untuk mengetahui aktivitas fisik siswa dan untuk mengetahui tingkat kebugaraan jasmani menggunakan tes MFT. Tujuan dari penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikasi korelasi *Product Moment* antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar $0,000 < 0,05$ dimana H_0 diterima. Dari hasil tersebut maka diketahui bahwa antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwosri dikatakan memiliki hubungan. Untuk nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,374 dimana nilai koefisien menunjukkan nilai yang positif, sedangkan besar hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Nilai 14% ini diperoleh dari hasil koefisien korelasi kuadrat dikalikan 100%. **Perbedaan** pada penelitian ini meniliti tentang

hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran. **Persamaan** pada penelitian ini meneliti aktivitas fisik dan sasarannya remaja.

2. Penelitian Hidayat *et al* (2022), dengan judul “*Correlation Between Body Mass Index Towards Agillity Football Athletes Melawi Regency*”. Desain penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *non-probability* sampling dengan metode *purposive* sampling dengan jumlah 105 responden data analisis menggunakan uji *chi square non parametric*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan IMT dengan *Agility* pada atlet sepakbola dikabupaten melawi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dengan *Agility* pada atlit sepakbola dikabupaten melawi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,021$ ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kelincahan, dimana semakin rendah IMT maka semakin tinggi kelincahan. **Perbedaan** pada penelitian ini meneliti tentang hubungan antara indeks massa tubuh terhadap *Agillity* dengan sasaran atlit sepakbola. **Persamaan** pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang indeks massa tubuh dan kelincahan.
3. Penelitian Subak *et al* (2022), dengan judul “*Association between body composition, physical activity level and Illinois Agillity test performance in young males and females*”. Desain penelitian ini adalah *comparative dan correlation study* teknik penganbilan sampel dengan jumlah 123 responden (93 laki-laki, 30 perempuan) data analisa menggunakan uji ANNOVA penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi parameter analisis tubuh dan performa kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa tinggi badan merupakan penentu dominan kinerja IAT. Ada korelasi positif yang signifikan antara tinggi badan (korelasi negatif pada wanita), berat badan, persentase lemak, massa lemak, dan tingkat rating visceral ($p <0,05$). **Perbedaan** penelitian ini meneliti tentang korelasi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan kinerja tes *Agility* Illinois pada pria dan wanita muda. **Persamaan** penelitian ini sama-sama meneliti hubungan aktivitas fisik

dan kelincahan.

4. Penelitian (Labora 2021) et al (2021). Dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kecepatan Berlari Pada Pemain Futsal Klub Ptk Medan 2021”. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *survey*. Populasi orang di penelitian ini adalah 27 orang pemain futsal. Teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*, yaitu dengan menempatkan seluruh populasi menjadi sampel penelitian data analisa menggunakan *Kolmogorov-smirnov* Untuk mengetahui korelasi antara IMT dan kecepatan berlari menggunakan *pearson test* jika data terdistribusi normal dan menggunakan *spearman test* jika data tidak terdistribusi normal. Jika $p < 0,05 = \alpha$ maka terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kecepatan berlari. Dan jika $p > 0,05 = \alpha$ maka tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kecepatan berlari. **Perbedaan** penelitian ini meneliti hubungan IMT dengan kecepatan berlari. **Persamaan** penelitian ini sama-sama meneliti hubungan IMT dan sasarannya pemain futsal.
5. Penelitian Nurul Fadilah (2019). Dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kecepatan Berjalan Pada Siswa SMK Kesehatan Di Depok”. Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional study*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan berjalan pada siswa SMK kesehatan di depok. Hasil penelitian siswa SMK Kesehatan di Depok mayoritas memiliki indeks massa tubuh normal dan memiliki kecepatan berjalan yang lambat. terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan berjalan pada siswa SMK Kesehatan di Depok dengan nilai $p=0,013$ yang berarti nilai p . **Perbedaan** penelitian ini meneliti hubungan IMT dengan kecepatan berjalan. **Persamaan** penelitian ini sama-sama meneliti hubungan IMT dan sasarannya remaja.