

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi di Masa Pandemi Covid-19

Maryoto Subekti¹, I Gusti Putu Ngurah Adi Santika²

^{1,2} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Jalan Seroja, Desa Tonja, Denpasar, 80239

E-mail: maryotosubekti9@gmail.com¹, ngurahadisantika@gmail.com²

Abstrak — Kabaddi adalah olahraga tradisional yang berasal dari India. Olahraga Kabaddi di Indonesia telah berkembang dengan pesat terhitung dari kemunculan olahraga ini pertama kali di Asian Beach Games (ABG) 2008 di Denpasar Bali. Dengan merebaknya pandemi covid 19 membuat aktivitas masyarakat menjadi terganggu tanpa terkecuali aktivitas atlet dalam melakukan latihan. Bercermin pada situasi pandemi covid 19 ini membuat pelatih memunculkan persepsi dan kekhawatiran terhadap perilaku atlet yang kurang terpantau akibat jarangya pertemuan yang biasanya sering dilakukan pada latihan bersama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik Atlet Kabaddi Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 24 orang Atlet Putra Kabaddi Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan secara simultan antara indeks massa tubuh dan kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik tidak signifikan berhubungan yang ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hal tersebut diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik Atlet Kabaddi Indonesia.

Kata Kunci — Kadar Lemak; Kebugaran; Kabaddi

PENDAHULUAN

Kabaddi adalah olahraga tradisional yang berasal dari India [1][2]. Olahraga Kabaddi di Indonesia telah berkembang dengan pesat terhitung dari kemunculan olahraga ini pertama kali di Asian Beach Games (ABG) 2008 di Denpasar Bali [3]. Prestasi yang telah diperoleh atlet Indonesia dalam Cabang Olahraga Kabaddi bukanlah isapan jempol semata. Medali perunggu Asian Beach Games I tahun 2008, medali perunggu Asian Beach Games II tahun 2012, medali perak Beach Kabaddi Thailand Open 2019, serta medali perunggu Martial Art Indoor Kabaddi di Korea tahun 2019 adalah goresan sejarah yang dibuat oleh Indonesia dalam cabang olahraga Kabaddi.

Dengan merebaknya pandemi covid 19 membuat aktivitas masyarakat menjadi terganggu tanpa terkecuali aktivitas atlet dalam melakukan latihan [4]. Atlet berkewajiban untuk menjaga kondisi tubuhnya agar tetap dalam keadaan bugar [15][16][17]. Terkait dengan terganggunya program latihan atlet akibat pandemi covid 19 maka kami khawatir terkait dengan kondisi fisik atlet khususnya kebugaran fisik. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Santika yang mengungkapkan tentang terganggunya kondisi fisik tubuh dengan adanya pandemi covid 19 [5].

Kita ketahui bersama kebugaran fisik merupakan pondasi dasar yang menopang prestasi atlet, tanpa kebugaran fisik yang mumpuni mustahil atlet dapat

melakukan teknik dengan baik dan maksimal [6][7][8]. Kebugaran fisik dalam olahraga kabaddi terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot tangan, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot punggung, kekuatan otot bahu, daya tahan otot lengan, daya ledak, kelincahan, serta kecepatan reaksi [3].

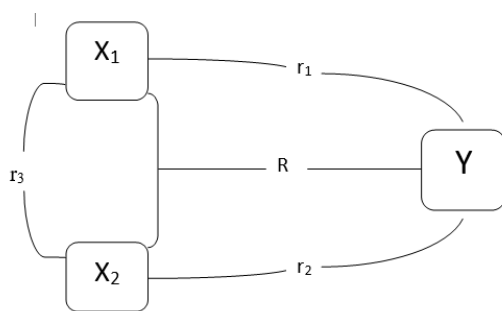
Fisik yang mumpuni dihasilkan oleh suatu program latihan yang baik dan berkesinambungan. Hal ini sesuai dengan pendapat Subekti dan Sumerta yang mengatakan untuk mencapai kondisi fisik yang ideal bagi seorang atlet harus berlatih sesuai kaidah kondisi fisik dan sistematis serta bertahap [9][10][18]. Hal ini tentunya agar tubuh yang kita latih diperuntukan untuk mendapatkan hasil yang baik bukan sebaliknya.

Bercermin pada situasi pandemi covid 19 ini membuat pelatih memunculkan persepsi dan kekhawatiran terhadap perilaku atlet yang kurang terpantau akibat jarangya pertemuan yang biasanya sering dilakukan pada latihan bersama. Kekhawatiran pelatih lebih tertuju kepada pola makan atlet yang tidak memenuhi kaidah yang telah ditetapkan oleh pelatih dalam artian konsumsi makan atlet lebih besar daripada proporsi latihan di rumah.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti membuat judul penelitian yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Fisik Atlet Kabaddi Indonesia di Masa Pandemi Covid 19”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang bermaksud untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan tingkat kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik atlet Kabaddi di masa pandemi covid 19 ini, dengan jalan menjabarkan beberapa variabel yang berkaitan dengan masalah yang diteliti [11]. Subjek penelitian adalah atlet putra Kabaddi Indonesia. Objek penelitian adalah para atlet putra yang ditetapkan dengan teknik sampling jenuh yaitu mengambil keseluruhan populasi atlet putra Kabaddi Indonesia. Penelitian ini dilaksanakan dari Bulan Mei sampai dengan Juni Tahun 2021 di GOR Lyla Bhuana Denpasar.



Gambar 1. Design Penelitian

Keterangan :

- X₁ : Indeks Massa Tubuh
- X₂ : Tingkat Kadar Lemak
- Y : Kebugaran Fisik
- r : Koefesien Korelasi Produk Momen
- R : Koefesien Korelasi Ganda

Teknik analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah dengan mempergunakan teknik korelasional. Metode pengolahan data mempergunakan analisis statistik korelasi untuk menganalisis ada tidaknya hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Fisik. Data diolah dengan mempergunakan komputersisasi dengan sistem SPSS versi 16.

Komponen yang diukur diantaranya Indeks Massa Tubuh, Kadar Lemak Tubuh dan Kebugaran Fisik. Kebugaran Fisik dalam hal ini berkaitan dengan komponen biomotorik yang terdapat dalam olahraga Kabaddi diantaranya : 1) Daya Tahan Kardiovaskuler, 2) Kekuatan Otot Tangan, 3) Kekuatan Otot Tungkai, 4) Kekuatan Otot Punggung, 5) Kekuatan Otot Bahu, 6) Daya Tahan Otot Lengan, 7) Daya Ledak Otot Tungkai, 8) Kelincahan Tubuh, dan 9) Kecepatan Reaksi [2][12].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler diperoleh nilai R 0,23 dengan nilai Signifikansi 0,56. Uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kekuatan Otot Tangan diperoleh nilai R 0,14 dengan nilai Signifikansi 0,80. Sedangkan uji korelasi Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kekuatan Otot Tungkai diperoleh nilai R 0,16 dengan nilai Signifikansi 0,74.

Hasil uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kekuatan Otot Punggung diperoleh nilai R 0,24 dengan nilai signifikansi 0,53. Uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kekuatan Otot Bahu diperoleh nilai R 0,18 dengan nilai signifikansi 0,70. Uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Daya Tahan Otot Lengan diperoleh nilai R 0,22 dengan nilai signifikansi 0,58.

Selanjutnya hasil uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Daya Ledak Otot Tungkai diperoleh nilai R 0,22 dengan nilai signifikansi 0,58. Uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kelincahan Tubuh diperoleh nilai R 0,24 dengan nilai signifikansi 0,53. Dan uji korelasi yang dilakukan antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kecepatan Reaksi diperoleh nilai R 0,15 dengan nilai signifikansi 0,78.

Ketentuan dalam pengambilan keputusan khususnya terhadap ada tidaknya hubungan diatur dalam sebuah kaidah dengan nilai sebagai berikut :

Tabel 1. Interpretasi Koefesien Korelasi Nilai R (Riduwan, 2008)

Interval Koefesien	Tingkat Hubungan
0,00-0,19	Sangat Rendah
0,20-0,39	Rendah
0,40-0,59	Cukup
0,60-0,79	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan pengelompokan data yang diperoleh di atas maka dapat ditulis sesuai dengan tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Tingkat Interpretasi Koefesien Korelasi Nilai R Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik	R	Hubungan
Daya Tahan Kardiovaskuler	0,23	Rendah

Kekuatan Tangan	Otot	0,14	Sangat Rendah
Kekuatan Tungkai	Otot	0,16	Sangat Rendah
Kekuatan Punggung	Otot	0,24	Rendah
Kekuatan Otot Bahu		0,18	Sangat Rendah
Daya Tahan Lengan	Otot	0,22	Rendah
Daya Ledak Tungkai	Otot	0,22	Rendah
Kelincuhan Tubuh		0,24	Rendah
Kecepatan Reaksi		0,15	Sangat Rendah

Apabila nilai signifikansi (p) < 0,05 maka hubungannya signifikan. Sedangkan apabila nilai signifikansi (p) > 0,05 maka hubungannya tidak signifikan. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Tingkat Signifikansi (p) Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik		Sig. (p)	Hubungan
Daya Tahan Kardiovaskuler	Otot	0,56	Tidak Signifikan
Kekuatan Tangan	Otot	0,80	Tidak Signifikan
Kekuatan Tungkai	Otot	0,74	Tidak Signifikan
Kekuatan Punggung	Otot	0,53	Tidak Signifikan
Kekuatan Otot Bahu		0,70	Tidak Signifikan
Daya Tahan Lengan	Otot	0,58	Tidak Signifikan
Daya Ledak Tungkai	Otot	0,58	Tidak Signifikan
Kelincuhan Tubuh		0,53	Tidak Signifikan
Kecepatan Reaksi		0,78	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan tidak adanya hubungan bersama-sama secara simultan

antara Indeks Massa Tubuh dan Kadar Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Fisik karena nilai $p > 0,05$.

Dalam hal ini kebugaran fisik yang terdiri atas 9 komponen biomotorik tubuh tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh indeks massa tubuh dan kadar lemak tubuh. Hal ini telah ditunjukkan oleh data di atas bahwa hasilnya tidaklah signifikan. Hal ini bertolak belakang dengan beberapa hasil penelitian seperti peneltiian Andriani yang meneliti tentang hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap volume oksigen maksimum dimana dalam penelitian tersebut terdapat hubungan yang kiat dan signifikan [13]. Dalam penelitian Febriyanti juga menghasilkan hal yang bertolak belakang dengan penelitian ini, di mana penelitian yang dilakukan berkaitan dengan hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap daya tahan kardiovaskular pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan [14].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, ada korelasi antara indeks massa tubuh dan kadar lemak tubuh terhadap kebugaran fisik namun tidak signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih atas partisipasi anda dalam Seminar Nasional “Efektifitas Literasi Digital pada Pembelajaran Olahraga”. Semoga mampu memberikan manfaat sebagaimana mestinya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] PP.FOKSI. (2018). Sejarah Olahraga Kabaddi di Indonesia. Denpasar : Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia
- [2] Subekti, M. & Santika, I. G. P. N. A. (2021). Bahan Ajar Olahraga Kabaddi. Lumajang : Klik Media
- [3] Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincuhan Tubuh Atlet Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18-24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661565>
- [4] Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *BIODIK*, 6(2), 214-224. <https://doi.org/10.22437/bio.v6i2.9759>
- [5] Santika, I. G. P. N. A, Pranata, I. K. Y., & Festiawan R. (2020). The Effectiveness of Jogging Sprint Combination Training on Students Fat Levels. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 43-48. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/27020>
- [6] Erliana, E. & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 225-228. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/27444>
- [7] Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A, Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177.

- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- [8] Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7-11. Retrieved from <https://jurnal.stkipppgtritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- [9] Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Dewi, I. A. K. A., Citrawan, I. W., Darmada, I. M., & Yasa, I. P. M. (2021). Efektivitas Pelatihan Push-Up dengan Beban Tambahan di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 221-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4459309>
- [10] Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- [11] Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA
- [12] Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- [13] Andriani, R. (2016). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Volume Oksigen Maksimum*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- [14] Febriyanti, N. K., Adiputra, I. N., & Sutadarma, I. W. G. (2015). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Denpasar : Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- [15] Suantika, I. G. D., Sumerta, I. K., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Double Leg Bound 10 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas VIII D SMP PGRI 5 Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 27-30. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/191>
- [16] Suryanata, I., Yasa, I. M., & Santika, I. N. A. (2018). Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(1), 33-38. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/129>
- [17] Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiyanti, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle Dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set Terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119-124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- [18] I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, & Maryoto Subekti. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 01-09. Retrieved from http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/view/2723