

## HUBUNGAN TINGGI BADAN DAN BERAT BADAN TERHADAP KELINCAHAN TUBUH ATLET KABADDI

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika<sup>1)</sup>, Maryoto Subekti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> dan <sup>2)</sup> Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali  
E-Mail : <sup>1)</sup> [ngurahadisantika@gmail.com](mailto:ngurahadisantika@gmail.com), dan <sup>2)</sup> [marvotosubekti9@gmail.com](mailto:marvotosubekti9@gmail.com)

### ABSTRAK

Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang menekankan kerjasama tim dalam pelaksanaannya. Selain kerjasama tim, di dalam olahraga Kabaddi juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan/*agility*, kecepatan, *speed* reaksi, serta kelentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tinggi badan dan berat badan terhadap kelincahan atlet Kabaddi. Dalam penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara tinggi badan dan berat badan terhadap kelincahan atlet Kabaddi.

**Kata kunci :** *korelasi, tinggi badan, berat badan, kelincahan*

### ABSTRACT

Kabaddi sports is a sport that emphasizes teamwork in its implementation. Besides teamwork, Kabaddi sports also need to have good physical condition. The physical condition in question is having body resistance, strength, agility, speed, speed of reaction, and flexibility. The purpose of this study was to determine the relationship between height and weight to the agility of Kabaddi athletes. In the study it was concluded that there was no relationship between height and weight to the agility of Kabaddi athletes.

**Keywords :** *correlation, height, weight, agility*

### PENDAHULUAN

#### Latar Belakang

Olahraga Kabaddi merupakan salah satu olahraga tradisional yang berasal dari India (PP.FOKSI, 2018). Olahraga ini pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2008 melalui event yang berskala internasional yaitu Asian Beach Games atau yang biasa dikenal dengan istilah ABG. ABG yang diselenggarakan di Indonesia tepatnya di pulau dewata Bali merupakan Asian Beach Games yang pertama dilaksanakan di Asia. Indonesia patut berbangga karena pada awal penyelenggaraan ABG ini, Indonesia menjadi menyandang gelar juara umum.

Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang menekankan kerjasama tim dalam pelaksanaannya. Selain

kerjasama tim, di dalam olahraga Kabaddi juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan/*agility*, kecepatan, *speed* reaksi, serta kelentukan yang mumpuni demi terciptanya permainan yang maksimal dalam sebuah tim Kabaddi. Dari sekian komponen yang ada, masing-masing memiliki peranan yang berbeda dalam kaitan pengaplikasian teknik dalam cabang olahraga Kabaddi.

Atlit sebagai aktor terpenting dalam olahraga Kabaddi memiliki kriteria yang harus dimiliki sebelum melakoni permainan dalam cabang olahraga Kabaddi. Kriteria yang dimaksud diantaranya faktor tinggi badan dan berat badan. Faktor tinggi badan dan

berat badan merupakan faktor sentral dalam pelaksanaan olahraga Kabaddi. Ke-2 unsur ini menjadi pondasi dalam melakukan teknik yang terdapat dalam olahraga Kabaddi. Teknik dalam olahraga Kabaddi sangat bervariasi, namun dari banyaknya teknik yang ada yang menjadi dasar gerakanya adalah kelincahan/*agility*. Maka apabila atlet Kabaddi ingin meraih sukses di olahraga Kabaddi maka mereka wajib memiliki kelincahan yang baik.

Berkaitan dengan latar belakang di atas maka peneliti menyusun penelitian dengan judul “Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi”.

#### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan tinggi badan dengan kelincahan atlet Kabaddi?
2. Apakah ada hubungan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi?
3. Apakah ada hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi?

#### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adanya hubungan tinggi badan dengan kelincahan atlet Kabaddi.
2. Untuk mengetahui adanya hubungan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi.

#### **Korelasi**

Salah satu teknik yang kerap kali digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel adalah teknik korelasi (Sutrisno Hadi, 2004). Korelasi

adalah salah satu analisis dalam statistik yang dipakai untuk mencari hubungan antara variabel yang bersifat kuantitatif. Analisis korelasi merupakan studi pembahasan mengenai derajat hubungan atau derajat asosiasi antara dua variabel, misalnya variabel X dan Y.

Persoalan pengukuran atau pengamatan hubungan antara dua peubah X dan Y, analisis korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*) digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua *Variabel Pearson* atau sering disebut *Product Moment Pearson*, nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat, sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah.

#### **Tinggi Badan**

Tinggi badan merupakan jarak dari vertex ke lantai, ketika orang tersebut berdiri tegak, posisi tubuh anatomis dan posisi kepala pada bidang Frankfort (Ahmed et al, 2014). Tinggi badan merupakan salah satu bagian dari komposisi tubuh yang dimiliki oleh seseorang (Adiatmika IPG dan Santika IGPNA, 2016). Tinggi badan yang dimiliki seseorang akan berbeda antara manusia yang satu dengan yang lainnya.

Tinggi badan dalam dunia olahraga merupakan hal yang lumrah dan sudah tidak asing lagi bagi kita. Ini dikarenakan dalam setiap cabang olahraga, tinggi badan memiliki perannya masing-masing. Seperti contoh dalam olahraga Bola Basket, di mana tinggi badan sangat berpengaruh dalam suksesnya memasukan bola ke

dalam keranjang khususnya pada saat melakukan *slam dunk*. Begitupula pada cabang olahraga Sepakbola, di mana tinggi badan akan sangat berperan dalam suksesnya memasukan bola ke dalam gawang khususnya pada saat melakukan teknik *heading*.

Sama halnya dengan olahraga Kabaddi, tinggi badan merupakan salah satu faktor yang penting dan menjadi parameter dalam seleksi atlet. Tinggi badan dalam olahraga Kabaddi berperan saat kita melakukan *touch* ataupun *catch* terhadap lawan. Dengan postur yang tinggi maka keuntungan akan diperoleh oleh atlet tersebut khususnya pada saat melakukan serangan/*atack* serta pada saat bertahan/*defend*.

Tinggi badan dalam olahraga Kabaddi menjadi kelebihan tersendiri bagi atlet. Ini tiada lain pada saat raider melakukan serangan terhadap defender, maka seorang raider dapat memposisikan diri dengan baik dari raider. Sebagai contoh pada saat raider mengatur tempo serangan maka raider yang memiliki postur tinggi akan memposisikan diri diantara *Boullk Line* dan *Mide Line*. Sehingga defender akan sulit untuk menangkap raider tersebut, bahkan defender akan sangat merasa terancam dengan percepatan gerakan raider yang memiliki postur tinggi.

Berikut adalah prosedur dalam pengukuran tinggi badan (Adiatmika, IPG dan Santika, IGPNA, 2016) :

1. Bidang lantai yang datar agar atlet dapat berdiri dengan tegak,
2. Apabila mempergunakan dinding sebagai media bantu, maka harus dipilih dinding yang permukaannya tidak bergelombang dan vertikal sehingga atlet dapat berdiri tegak dengan tumit, pantat, panggul dan punggung menempel pada dinding,

3. Untuk skala pengukuran dapat dibuat tanda permanen di atas dinding atau papan dengan ketelitian, 0,5 cm,
4. Atlet diukur tanpa mengenakan alas kaki,
5. Atlet berdiri tegak dengan punggung menempel ke dinding,
6. Dagu alit ditekuk sedikit ke bawah,
7. Palang meteran atau penggaris ditempatkan atau ditekan di atas kepala atlet secara mendatar,
8. Tekanan di kepala atlet hendaknya jangan terlalu keras yang dapat menyebabkan posisi atlet berubah, dan
9. Catat hasil pengukuran pada kolom yang telah disesuaikan.

#### **Berat Badan**

Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia (Anonim, 2011). Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan satuan ukur kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang. Berat badan dianjurkan untuk mengukur keadaan gizi karna :

1. Mudah dilihat perubahan dalam waktu singkat,
2. Memberikan gambaran keadaan gizi pada saat sekarang dan bila dilakukan secara periodik, yaitu sebulan sekali pada anak-abak dapat memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan anak,
3. Ketelitian pengukuran tidak dipengaruhi oleh keterampilan yang mengukur,
4. Alat ukur mudah diperoleh,

Berat badan menjadi faktor yang sangat penting dalam olahraga Kabaddi. Dengan tidak idealnya berat badan atlet yang berkecimpung di olahraga Kabaddi bisa mengakibatkan permainan

menjadi tidak maksimal, bahkan bisa mengakibatkan cedera. Berat badan sangat sentral perannya dalam permainan Kabaddi khususnya yang berkaitan dengan *speed reaction*. Apabila berat badan yang dimiliki atlet tidak ideal maka cenderung atlet tersebut akan sulit melaksanakan pertandingan Kabaddi.

Berat badan yang terlalu tinggi cenderung akan mengarah ke sulitnya atlet untuk melakukan *speed reaction*. Berat badan yang terlalu rendah juga akan mengarah ke arah cedera bagi atlet tersebut, ini tiada lain karena walaupun olahraga Kabaddi merupakan olahraga tim, tetap saja tidak akan terlepas dari yang namanya body contac. Maka berat badan dalam olahraga Kabaddi menjadi hal yang riskan untuk diperhatikan dengan sebaik-baiknya.

#### **Kelincahan**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu (Anonim, 2011). Kelincahan biasanya dilatih dengan Lari Zig-Zag, Double Dot Drill, dll (Suryanata, dkk, 2018). Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala, 2015). Misalnya lari cepat berkelok-kelok (*zig-zag*), belak-belok,

bolak-balik, berkelit atau mengelak dengan tetap berdiri di tempat dan sebagainya (Santika, IGPNA, 2015).

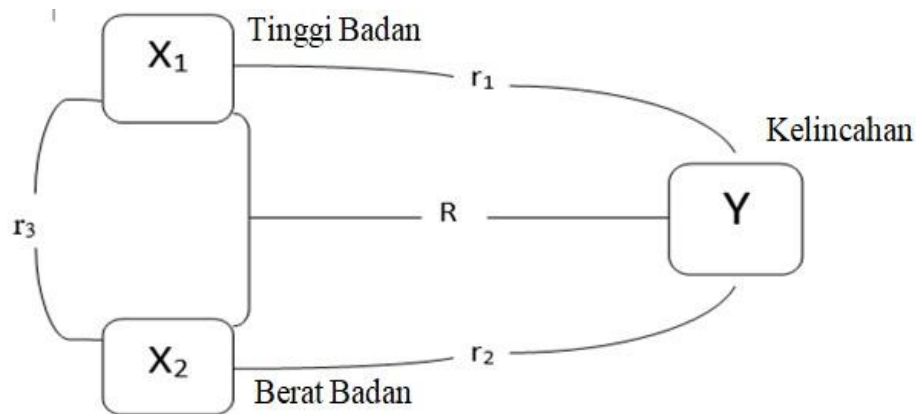
Gerakan kelincahan dalam olahraga Kabaddi diperlukan pada saat raider melakukan *run touch* terhadap *devender*. Selain pada saat melakukan *run touch*, kelincahan juga diperlukan oleh raider pada saat melakukan *speed touch bonus*. Tidak raider saja yang membutuhkan kelincahan dalam olahraga Kabaddi, defender juga berkewajiban memiliki kelincahan yang dipergunakan pada saat melakukan *blocking* terhadap raider. *Blocking* terhadap raider merupakan perpaduan antara kelincahan dengan *speed reaction*.

Komponen kelincahan ini erat sekali kaitannya dengan komponen kecepatan (gerakan dan reaksi), keseimbangan, dan koordinasi (Nala, 2011). Unsur kelincahan ini diukur dengan cara lari cepat bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 4 kali (*shuttle run*), waktu tempuhnya dicatat (detik).

#### **Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah Hipotesis Alternatif yang berbunyi :

1. Adanya hubungan tinggi badan dengan kelincahan atlet Kabaddi Indonesia.
2. Adanya hubungan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi Indonesia.



(Sugiyono, 2013)

3. Adanya hubungan tinggi badan dan berat badan dengan kelincahan atlet Kabaddi Indonesia

#### METODE PENELITIAN

##### Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *korelasional* (Sugiyono, 2013). Populasi terjangkau berjumlah 18 orang Atlet Putra Kabaddi Indonesia. Penelitian ini dilakukan di GOR Lila Bhuna Denpasar pada Bulan

Maret tahun 2018 pukul 08.00 WITA. Populasi target penelitian ini adalah atlet putra Kabaddi Indonesia yang berjumlah 18 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1) Atlet Kabaddi Indonesia Tahun 2018. 2) jenis kelamin laki – laki. 3) bersedia mengikuti pengukuran, serta kriteria eksklusi : 1) cedera pada saat pengukuran. Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan teknik Quota Sampling (Sutrisno Hadi, 2000) dan didapatkan jumlah sampel 18 orang

No.	Nama Sampel	Tinggi Badan	Berat Badan	Kelincahan
		(cm)	(kg)	(detik)
		(X1)	(X2)	(Y)
1.	IWHS	175	76	18.41
2.	GFS	174	88	17.41
3.	MBA	174	88	16.57
4.	IKDD	181	80	17.84
5.	IPWJ	181	75	15.64
6.	IWEBP	175	70	15.52
7.	INTPW	181	73	15.85
8.	IMAN	179	76	17.36
9.	IBKW	179	71	15.85
10.	DC	175	63	15.52
11.	IKPW	173	69	14.67
12.	FIK	168	64	16.71
13.	DES	170	68	18.41
14.	SY	180	77	16.72
15.	IMBP	183	76	16.52
16.	YAFF	183	75	16.31
17.	AI	180	76	15.13
18.	IKS	180	78	16.27

		Tinggi Badan	Berat Badan	Kelincahan
<b>Tinggi Badan (X1)</b>	<b>Pearson Correlation</b>	1	.313	-.201
	<b>Sig. (2-tailed)</b>		.206	.425
	<b>N</b>	18	18	18
<b>Berat Badan (X2)</b>	<b>Pearson Correlation</b>	.313	1	.296
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.206		.233
	<b>N</b>	18	18	18
<b>Kelincahan (Y)</b>	<b>Pearson Correlation</b>	-.201	.296	1
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	.425	.233	
	<b>N</b>	18	18	18

yang memenuhi kriteria inklusi.

### Metode Analisis Statistik

Data yang dianalisis menggunakan perangkat lunak (SPSS.16) dengan menguji *bivariate person corelation* untuk mengetahui hubungan antara variabel X1 (tinggi badan) dan X2 (berat badan) terhadap Y (kelincahan).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Data Pengukuran Sampel

Berikut ini adalah data pengukuran tinggi badan, berat badan serta kelincahan atlet Kabaddi.

#### Hasil Analisis

Berdasarkan analisis data menggunakan perangkat lunak SPSS 16 dengan *uji biverate corelation* diperoleh data sesuai dengan yang tertera pada tabel di bawah ini :

Berdasarkan analisis data di atas diperoleh bahwa nilai signifikansi Sig. (2-tailed) antara tinggi badan (X1) dengan kelincahan (Y) adalah sebesar  $0,425 > 0,05$ , yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tinggi badan dengan variabel kelincahan. Selanjutnya hubungan antara berat badan (X2) terhadap kelincahan (Y) memiliki nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,233 > 0,05$ , yang berarti

tidak terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan dengan kelincahan.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Berdasarkan hasil analisa di atas diperoleh simpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara tinggi badan dan berat badan terhadap kelincahan atlet Kabaddi, sehingga hipotesis alternatif yang berbunyi ada hubungan antara berat badan dan tinggi badan terhadap kelincahan atlet Kabaddi di tolak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, IPG dan Santika, IGPNA. 2016. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Anonim. 2011. *Pengertian Berat Badan*. Available from : <http://www.sarjanaku.com/2011/09/pengertian-berat-badan.html>, accessed tanggal 4 April 2019.
- Anonim. 2011. *Pengertian Kata*, available from : <http://pengertian-kata.blogspot.com/2011/11/definisi-istilah-agility-kelincahan.html>, accessed tanggal 18 Juli 2015.
- Nala. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : UNUD.
- FOKSI. 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*. Denpasar :

- Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia.
- Santika, IGPNA. 2015. *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryanata, I.N.; Yasa, IP Merta; Santika, IGP Ngurah Adi. 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*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol.4, No.1.
- Sutrisno Hadi. 2004. *STATISTIK Jilid 2*. Yogyakarta : ANDI.