



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 19%**

Date: Thursday, April 30, 2020

Statistics: 418 words Plagiarized / 2229 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

---

ANALISIS IMT (INDEKS MASSA TUBUH) ATLET UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS TEKNOKRAT INDONESIA Imam Mahfud Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia imam\_mahfud@teknokrat.ac.id Aditya Gumantan Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia aditya.gumantan@teknokrat.ac.id Eko Bagus Fahrizqi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia eko.bagus@teknokrat.ac.id ABSTRAK Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui IMT (Indeks Massa Tubuh) atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu, "suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia adalah 20,463 berdasarkan norma pada tabel berada pada kategori berat badan normal.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah bahwa hasil IMT Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia, antara lain hasil pengukuran tinggi badan, memiliki tinggi badan rata-rata 171,5 cm dengan tinggi badan tertinggi tercatat 178 cm dan terpendek 165 cm. Hasil pengukuran berat badan, rata-rata 59,75 Kg dengan berat badan terberat tercatat 69 Kg dan teringan 53 Kg. Dalam bermain sepakbola, dengan berat badan yang ideal atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan. Kata kunci: IMT (Indeks Massa Tubuh), Sepakbola ABSTRACT The purpose of this study was to determine the BMI (Body Mass Index) Universitas Teknokrat Indonesia Football athlete.

This study uses qualitative research, namely, "a study that attempted to describe events and happenings as well as symptoms (phenomena) that exist in the present. The sample in this study is football athlete of Universitas Teknokrat Indonesia Football. Based on the results, the resultsthat the average **Body Mass Index (BMI)** College Football Athletes of Universitas Teknokrat Indonesia are 20.463 norms on the table is in the normal weight category. The conclusion of this study isthat the results of IMT Football Athletes of Universitas Teknokrat Indonesia, among others, the results of measurement of height, has an average height of 171.5 cm with the highest recorded height 178 cm and 165 cm shortest.

The results of measurements of weight, average weight 59.75 kg with 69 kg carrying the heaviest and lightest 53 Kg. In playing football, with an ideal body weight athletes can perform the movements in overall good football. Keywords: **BMI (Body Mass Index)**, Football

PENDAHULUAN Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari. Olahraga bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Sepakbola merupakan suatu olahraga permainan yang menggunakan bola lapangan dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang.

Permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain dengan teknik dasar yang baik akan cenderung bermain sepakbola dengan baik seperti yang diharapkan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan nasional bagi setiap negara di dunia. Sepakbola mempunyai daya tarik sendiri dibandingkan dengan olahraga lainnya.

Daya tarik sepakbola adalah keterampilan dalam memperagakan kemampuan mengolah bola, penampilan dengan penuh perjuangan, gerakan yang dinamis, disertai dengan kejutan taktik yang membuat penonton kagum melihatnya. Permainan sepak bola merupakan olahraga yang digemari dan populer, terbukti hampir diseluruh belahan dunia memainkannya. Olahraga ini sangat berguna sebagai pendidikan, sarana rekreasi, maupun sebagai tujuan pembentukan prestasi. Permainan sepak bola butuh kerja sama tim yang baik. Selain itu, variasi dan kombinasi teknik dasar tentu diperlukan pula dalam permainan ini.

Menurut Augustyn (2012) Permainan sepakbola dalam memainkannya setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali lengan, hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan lengan. Sepakbola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Menurut Luxbacher (2012), "Gerakan pemain yang lancar dan terkontrol mengekspresikan individualitasnya dalam permainan beregu. Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan".

Kualitas teknik dasar setiap pemain terlepas dari faktor kondisi fisik maupun taktik sangat menentukan pada tingkat permainan kesebelasan sepak bola. Semakin baik penguasaan teknik dasar, maka semakin cepat serta cermat kerja sama secara kolektif yang akan tercapai. Dengan demikian, kesebelasan akan lebih lama menguasai bola dan akan mendapatkan keuntungan secara fisik dan taktik. Permainan sepakbola menuntut setiap pemainnya untuk memiliki kondisi fisik yang prima serta aspek-aspek pondasi fisik. Gratz (2009) Pondasi fisik sangat penting untuk menunjang seorang pemain dalam

bermain sepakbola.

Tanpa pondasi fisik yang baik, seseorang akan kesulitan dalam menyesuaikan diri pada permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik yang prima ini didukung dengan struktur tubuh seorang atlet. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki Indeks Massa Tubuh yang ideal. Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan cara untuk mengetahui kategori berat badan ideal dan memprediksi risiko gangguan kesehatan. Metode ini digunakan dalam menentukan kategori berat badan yang sesuai berat dan tinggi badan.

Angka indeks massa tubuh atau dalam bahasa Inggris Body Mass Index (BMI) digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum. Melalui IMT, seseorang akan tahu apakah berat badannya termasuk kategori normal, kelebihan, atau justru kekurangan. Indeks massa tubuh didapat dengan membagi berat badan seseorang dalam satuan kilogram dengan tinggi mereka dalam meter kuadrat. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara & Chatterjee, 2015).

Menurut departemen gizi dan kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2010) IMT digunakan untuk, mengetahui proporsi badan (gemuk, normal, kurus) dan indikator status gizi saat ini. IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. IMT dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. IMT merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks quatelet {berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )}.

IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh dan komposisi tubuh. Menurut Fenanlampir (2015) Komposisi tubuh yang di maksud adalah yang terkait dengan karakteristik tubuh seseorang termasuk didalamnya adalah tinggi, berat, dan ketebalan lemak. Berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur tingkat Overweight responden dengan menggunakan standar BMI (body Mass Index) Body massa Indeks =  $\frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$ .

Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:  $\text{Berat Badan (kg)} / \text{Kuadrat Tinggi Badan (m}^2\text{)}$  Cara penilaian status gizi dengan menghitung Indeks Masa Tubuh ini digunakan untuk mengetahui status gizi orang dewasa berusia 18 tahun atau lebih. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa

menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Lengan tergantung relaks di samping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian teratas kepala dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan.

Indeks Massa Tubuh (IMT) pada setiap orang berbeda-beda, faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) diantaranya: Usia, pola makan, aktifitas fisik, jenis kelamin. Berdasarkan pemaparan diatas bahwa peneliti merasa pentingnya indeks massa tubuh untuk menunjang prestasi. Berat badan yang ideal menandakan setatus gizi seseorang yang baik. Hal ini sesuai dengan, pendapat Sidik (2019) "upaya meningkatkan prestasi olahraga bagi seorang atlit tidak hanya berdasarkan minat yang tinggi saja. Prestasi seorang atlet bergantung pada ukuran, bentuk, proporsi, komposisi tubuh.

METODE PENELITIAN Jenis Penelitian pada penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif berusaha menggambarkan suatu gejala sosial. Dengan kata lain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung pada saat studi. menurut Arikunto (2010) mengatakan penelitian evaluasi mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh fenomena tertentu.

Karena yang menjadi fokus penelitian ini adalah bagaimana IMT (Indeks Massa Tubuh) atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. Rancangan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut ini: Gambar.1. Rancangan penelitian Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia yang berjumlah 20 orang. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran IMT Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia.

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut: Berat Badan (kg) Kuadrat Tinggi Badan (m<sup>2</sup>) Tabel 1. Kategori IMT Indeks Massa Tubuh \_Kategori \_ < 18.5 \_Berat badan kurang \_ 18.5 – 22.9 \_Berat badan normal \_ = 23.0 \_Berat badan lebih \_ 23.0 -24.9 \_Pra Obesitas \_ 25.0 -29.9 \_Obesitas I \_ = 30.0 \_Obesitas II \_ \_ Setelah pengumpulan data maka selanjutnya dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes IMT dengan menggunakan rumus berikut ini:

$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$  = Nilai rata-rata  $\sum x$  = Jumlah nilai  $N$  = Jumlah Sampel HASIL PENELITIAN Tabel 2. Hasil Pengukuran berat badan dan tinggi badan No \_Sampel

Tinggi Badan	Berat Badan	IMT	Kategori
168	55	19.48	Normal
174	60	19.81	Normal
165	53	19.46	Normal
170	58	20.06	Normal
176	62	20.01	Normal
169	57	22.05	Normal
167	55	19.72	Normal
171	59	20.17	Normal
172	62	20.95	Normal
170	59	20.41	Normal
176	64	20.66	Normal
169	58	20.30	Normal
172	69	23.32	Lebih
173	57	19.04	Normal
167	55	19.72	Normal
175	63	21.55	Normal
170	59	20.41	Normal
175	60	19.59	Normal
178	63	18.88	Normal
171.5	59.75	20.463	Jumlah
3430	1195	406.06	

Selanjutnya hasil pada tabel diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran IMT Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia yaitu sebagai berikut :  $\frac{409,26}{20} = 20,463$ .

463 Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, didapatkan hasil rata-rata **Indeks Massa Tubuh (IMT)** Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia 20,463 berdasarkan norma pada tabel berada pada kategori berat badan normal. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa IMT sangat mempengaruhi atlet dalam bermain sepakbola. Hal ini dikarenakan IMT berpengaruh langsung pada penampilan atlet secara keseluruhan. Indeks masa tubuh menandakan status gizi yang baik. Hal ini akan berpengaruh positif terhadap hasil latihan yang dijalankan. Selain itu dengan **berat badan yang ideal** seseorang akan dapat bergerak dengan cepat, lincah, dan kokoh dibandingkan dengan seseorang dengan berat badan yang berlebih atau kurang.

Seorang atlet sepakbola yang memiliki IMT normal akan lebih baik dalam bermain sepakbola. Hal ini sesuai dengan penelitian Fahrullah (2017) Dalam melakukan keterampilan bermain sepakbola, dengan tinggi badan yang ideal atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan, apabila tinggi badan atlet tidak ideal akan menyulitkan atlet dalam sepakbola, tinggi badan akan menghambat atlet dalam mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.

**KESIMPULAN** Berdasarkan hasil penelitian, Analisis, dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil IMT Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia, antara lain hasil pengukuran tinggi badan, memiliki tinggi badan rata-rata 171.5 cm dengan tinggi badan tertinggi tercatat 178 cm dan terpendek 165 cm. Hasil pengukuran berat badan, rata-rata 59,75 Kg dengan berat badan terberat tercatat 69 Kg dan berat badan teringan 53 Kg. Dalam bermain sepakbola, dengan **berat badan yang ideal** atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan sehingga akan meningkatkan prestasi

atlet. Indeks massa tubuh bisa dijadikan acuan dalam pemilihan atlet sepakbola.

Hal ini, agar tim yang dibentuk dapat menjalankan program latihan dengan maksimal yang akan berimbas pada performa dilapangan saat pertandingan. **DAFTAR PUSTAKA**  
**Arikunto, Suharsimi.** (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Augustyn Adam. (2011). *The Britannica Guide to Soccer*. New York: Britannica Educational Publishing, Inc., Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. **Dhara S dan Chatterjee K.** (2015). *A Study of VO2 Max in Relation With Body Mass Index (BMI) of Physical Education Student*. *Research Journal of Physical Education Science*. 6(3). Fakhruallah. (2017).

Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekah Banda Aceh. *Jurnal Penjasokesrek Vol 4 (2) Fenanlampir*, Albertus & Faruq, Muhammad Muhyi. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi. Greg, Gratz. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*. United State: Human Kinetics. Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola "Edisi Kedua"*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada. Sidik, didik Zafar, dkk. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosda Karya. Biografi Penulis Imam Mahfud Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2018.

Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta. Aditya Gumantan Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2017. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta.

Eko Bagus Fahrizqi Penulis merupakan dosen di Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Teknokrat Indonesia sejak tahun 2017. Pendidikan sarjana yang ditempuh oleh penulis adalah S1 **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Universitas Lampung dan melanjutkan jenjang S2 di Universitas Negeri Jakarta.

## INTERNET SOURCES:

---

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/101549837/Pengaruh-Pengecilan-Ukuran-Dan-Lama-Pemanasan-Terhadap-Efisiensi-Ekstraksi-Dan-Karakteristik-Sari-Buah-Belimbing-Averrhoa-Carambola-Linn-Abstrak>

<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/metode-penelitian-kualitatif/>

1% - [http://repository.upi.edu/646/6/S\\_KOR\\_0800194\\_CHAPTER3.pdf](http://repository.upi.edu/646/6/S_KOR_0800194_CHAPTER3.pdf)

<1% - <https://www.dosenpendidikan.co.id/sepak-bola/>

<1% -

<https://sejarahpop.blogspot.com/2015/12/sejarah-terbentuknya-sepak-bola-dunia.html>

<1% -

<https://asuhankeperawatankesehatan.blogspot.com/2017/04/makalah-sepak-bola.html>

1% -

<https://www.kaskus.co.id/thread/576ad36096bde6ea1b8b4567/5-klub-sepaktakrawal-yang-pernah-berdiri-di-dki-jakarta/>

1% -

<https://idtesis.com/pengaruh-model-latihan-dan-koordinasi-mata-kaki-terhadap-kemampuan-menggiring-bola/>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/zwvnjr0q-smp9penjas-arenapenjasorkes-hilmannurhuda-damia-1.html>

1% -

<https://alfiabidin47.blogspot.com/2014/01/hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai.html>

1% -

<https://docplayer.info/46623064-Hubungan-antara-power-otot-tungkai-koordinasi-mata-kaki-dan-keseimbangan-dinamis-dengan-kemampuan-dribling.html>

<1% -

<https://sosiologiolahraga.blogspot.com/2010/06/olahraga-sebagai-fenomena-sosial.html>

1% - <https://k-link.co.id/id/berat-badan-normal-belum-tentu-ideal/>

3% - <https://www.alodokter.com/pemahaman-seputar-indeks-massa-tubuh>

3% - <http://eprints.umm.ac.id/43292/3/jiptumpp-gdl-cahyaniirm-50532-3-babii.pdf>

1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/159/jtptunimus-gdl-dhiannurul-7942-3-babii.pdf>

<1% -

<https://danielonline.wordpress.com/2009/08/13/body-mass-index-bmi-indeks-massa-tubuh/>



buh/

<1% -

[http://eprints.undip.ac.id/44412/3/ADHITYA\\_PRADANA\\_22010110120064\\_BAB\\_2\\_KTI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/44412/3/ADHITYA_PRADANA_22010110120064_BAB_2_KTI.pdf)

3% - <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/726/4/d.%20Chapter2.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/202725181/Bahan-Gizi>

2% - <https://essay.co.id/metode-pengertian-macam-dan-contohnya-lengkap/>

<1% - [http://a-research.upi.edu/operator/upload/s\\_pea\\_0705754\\_bab\\_iii.pdf](http://a-research.upi.edu/operator/upload/s_pea_0705754_bab_iii.pdf)

1% - <http://digilib.unila.ac.id/10355/16/BAB%20III.pdf>

<1% - <https://fr.scribd.com/doc/243272913/Profil-kesehatan-sulsel>

<1% -

[https://bhobob.blogspot.com/2012/05/pengembangan-program-latihan-kebugaran.ht](https://bhobob.blogspot.com/2012/05/pengembangan-program-latihan-kebugaran.html)

ml

<1% -

<https://id.123dok.com/document/y864pm5q-seminar-hasil-penelitian-pengabdian-kepada-masyarakat-3.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/305739757/PROSIDING-SENDIKMAD-2015>

1% - <http://eprints.ums.ac.id/49779/15/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

<1% - <http://www.jurnal.upi.edu/index.php/site/find>

<1% - <https://bloggerindonesia0.blogspot.com/2008/08/>