

**PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP
KELINCAHAN ATLET SEPAK BOLA TINGKAT PELAJAR DI
SMK TIARA BANGSA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
(S1) Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

CHANDRA ERYAN PRAYOGA

41182191190012

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KELINCAHAN
ATLET SEPAK BOLA TINGKAT PELAJAR DI SMK TIARA BANGSA**

Oleh

Chandra Eryan Prayoga

41182191190012

Telah disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Dindin Abidin, M.Si

Tanggal 15 Juni 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

NIK: 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH INDEKS MASSA TUBUH (IMT) TERHADAP KELINCAHAN
ATLET SEPAK BOLA TINGKAT PELAJAR DI SMK TIARA BANGSA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Chandra Eryan Prayoga

41182191190012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Penguji I : Dr. Hj. Ekowati.S.Pd.,M.Pd

Penguji II : Adli Azhari, M.Pd

Penguji III : Andini Dwi Intani, M.Or.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas dan Ilmu Pendidikan

Keguruan "45" Bekasi

Universitas Islam
UNIVERSITAS ISLAM
FKIP
NIK: 451 1 15
Yudi Budianti, M.Pd
0 0220120

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chandra Eryan Prayoga

NPM : 41182191190012

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tingkat Pelajar di SMK TIARA BANGSA"** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal atau otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaeran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Saya yang menyatakan



Chandra Eryan Prayoga

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

"Setiap orang memiliki waktunya masing-masing, selagi tetap berusaha waktu kita pasti

akan tiba" "Jika lelah /istirahatlah, bukan berhenti"

Persembaha

n: Skripsi

ini

Saya persembahkan

pada Orang tua tercinta, guru, sahabat, teman dan juga semua pihak

yang telah bertanya : "Kapan sidang? Kapan wisuda? Kapan

nyusul? Dan lain-lain sejenisnya Kalian adalah alasan untuk

segera menyelesaikan tugas akhir ini"

ABSTRAK

Chandra Eryan Prayoga. "Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tingkat Pelajar di SMK TIARA BANGSA". Skripsi Bekasi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi, Februari 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tingkat Pelajar.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Tiara Bangsa pada tanggal 17 Desember 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan korelasi. Data diperoleh melalui tes Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tes Kelincahan. Pengambilan sampel dengan penelitian populasi, jumlah sampel yang diteliti sebanyak 25 pelajar.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap Kelincahan pada atlet di SMK Tiara Bangsa.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh (IMT), Kelincahan, dan Atlet Sepak Bola.

ABSTRACT

Chandra Eryan Prayoga. "The Correlation of Body Mass Index (BMI) to the Agility of Student Level Football Athletes". Bekasi Thesis: Faculty of Teaching and Education, Islamic University "45" Bekasi, February 2023.

This study aims to determine the effect of Body Mass Index (BMI) and the Agility of Student Level Football Athletes.

This research was conducted at Tiara Bangsa Vocational School on December 17, 2023. The method used in this research is a descriptive method with correlation. The data was obtained through a Body Mass Index (BMI) test and an Agility Test. Sampling with population research, the number of samples studied was 25 students.

The results of this study indicate that there is a relationship between Body Mass Index (BMI) and agility in athletes at Tiara Bangsa Vocational School.

Keywords: Body Mass Index (BMI), Agility, and Football Athletes.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tingkat Pelajar di SMK TIARA BANGSA”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan – hambatan. Namun atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs, MM, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam ”45” Bekasi yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Islam ”45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Dr. Apta Mylsidayu, M.Or. selaku Ketua Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku Dosen Pembimbing akademik dan Pembimbing Skripsi yang sangat berjasa selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini.

5. Staf Dosen dan Asisten Dosen Serta Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulis dalam ilmu – ilmu yang bermanfaat selama penulis kuliah.
6. Kepada seluruh rekan dan teman-teman di sekolah SMK Tiara Bangsa yang sudah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada Bapak Yanto Setiawan dan Ibu Erni Yulianti Selaku orang tua, Adik-adik, saudara dan keluarga besar yang selalu mendo’akan dan memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan – Rekan mahasiswa seperjuangan kelas PJKR Reguler C 2019 khususnya grup “Beban sampai lulus” yang saling mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. oleh karena itu kritik dan saran yang kami sangat harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 21 Juli 2023

Chandra Eryan Prayoga

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)	8
B. Tujuan IMT Pada Atlet.....	9
1. Rumus Menghitung IMT/BMI.....	9
2. Kategori IMT	10
3. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi IMT	11
C. Sepak Bola	13
1. Pengertian Sepak bola	13
2. Sejarah Sepak bola	14
3. Peraturan yang ada dalam Sepak Bola	18
D. Penelitian Relevan	29
E. Kerangka Berpikir	32
F. Hipotesis	35

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	42
A. Metode Penelitian	42
B. Populasi dan Sampel	43
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	44
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	44
E. Teknik Analisa Data.....	52
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	56
A. Deskripsi Data	56
1. Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)	56
2. Hasil Tes Kelincahan.....	57
B. Uji Normalitas Data.....	59
C. Pengujian Hipotesis	59
D. Diskusi Penemuan dan Pembahasan.....	60
1. Diskusi Penemuan	60
2. Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	64
B. Saran-Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
Lampiran Skripsi.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Menghitung IMT	9
Gambar 2.2 Lapangan	20
Gambar 2.3 Bola	21
Gambar 2.4 Gawang Sepak Bola	22
Gambar 2.5 Menendang Bola	27
Gambar 2.6 Menahan Bola	27
Gambar 2.7 Mengontrol Bola	28
Gambar 2.8 Menggiring Bola	28
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	34
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	45
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian	46
Gambar 3.3 Rumus Indeks Massa Tubuh.....	48
Gambar 3.4 Tes Tinggi Badan dan Berat Badan.....	49
Gambar 3.5 Lari Zig-zag	50

DAFTAR TABEL

2.1 Penelitian Relevan	29
3.2 Kategori Indeks Massa Tubuh.....	50
3.3 Pedoman Kuatnya Korelasi.....	55
4.1 Statistik Dekriptif Indeks Massa Tubuh	57
4.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	57
4.3 Statistik Dekriptif Tes Kelincahan	58
4.4 Klasifikasi Kelincahan.....	58
4.5 Uji Normalitas Data.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Siswa	68
Lampiran 2 Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh	69
Lampiran 3 Hasil Tes Kelincahan	70
Lampiran 4 Data Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Kelincahan	71
Lampiran 5 Hasil Mean dan Simpangan Baku IMT	72
Lampiran 6 Hasil Mean dan Simpangan Baku Kelincahan.....	74
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas Liliefors IMT	76
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas Liliefors Kelincahan	77
Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi IMT dan Kelincahan.....	78
Lampiran 10 Hasil Uji Signifikan Korelasi Tunggal	80
Lampiran 11 Pengambilan Data IMT	81
Lampiran 12 Pengambilan Data Kelincahan.....	85
Lampiran 13 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	89
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 15 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	91
Lampiran 16 Frekuensi Bimbingan	92
Lampiran 17 Riwayat Hidup Penulis	94