

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KETERAMPILAN
SEPAKBOLA**

(Jurnal)

Oleh

FILARDI ANINDITO



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2014**

ABSTRAK

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA

Oleh

Filardi Anindito

Pembimbing

**Heru Sulistianta, S.Pd, M.Or
Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola pada mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Lampung. Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif korelasional. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa laki-laki pada program studi PGSD Universitas Lampung yang berjumlah 28 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis koefisien korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola sebesar 0,601. Koefisien determinasi sebesar 0,362 yang menunjukkan bahwa kontribusi indeks massa tubuh terhadap keterampilan sepakbola sebesar 36,2%. Dengan demikian didapat kesimpulan bahwa indeks massa tubuh memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan keterampilan sepakbola. Indeks massa tubuh memiliki kontribusi yang paling besar yaitu sebesar 41,1% terhadap keterampilan *short passed* dibandingkan dengan keterampilan lainnya dalam sepakbola.

Kata Kunci : indeks massa tubuh, keterampilan, kontribusi, sepakbola, *short passed*,

ABSTRACT

BODY MASS INDEX RELATIONSHIP WITH FOOTBALL SKILLS

By:

Filardi Anindito

Mentor

Heru Sulistianta , S. Pd , M.Or

Drs . Frans Nurseto , M.Psi

This study aims to describe the relationship of body mass index with football skills on the PGSD students of the University of Lampung. The methodology used was descriptive correlational method. The samples used were male students of PGSD at the University of Lampung totaling 28 students. Data analysis technique is using product moment correlation coefficient analysis. The results showed a correlation coefficient with a body mass index of 0.601 football skills. The coefficient of determination of 0.362 which indicates that the contribution to the body mass index of 36.2% of football skills. Thus it can be concluded that the body mass index has a significant relationship with football skills. Body mass index had the greatest contribution that is equal to 41.1% of the skills passed short compared to other skills in football.

Keywords : body mass index , contribution, football, short passed, skills

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Ada beberapa faktor kesuksesan seorang pemain di dalam usahanya untuk menjadi seorang pemain sepakbola yang terampil. Salah satunya adalah faktor genetika mengenai perwarisan *genes* dari satu generasi ke generasi berikutnya mengajarkan bahwa kemampuan fisik dan postur tubuh seseorang banyak dipengaruhi oleh warisan *genes* dari orangtuanya. Dengan demikian postur tubuh yang kelewat kecil ataupun besar dapat berpengaruh buruk terhadap keterampilan seseorang bermain bola. Apabila seseorang berpostur sangat kecil, maka ia akan mudah untuk dijatuhkan, mengalami kesulitan dalam menjangkau bola-bola atas, dan sebagainya. Di lain pihak, apabila pemain terlalu tinggi maka ia akan kesulitan bergerak dengan lincah, sulit menguasai teknik individu. (TimoScheunemann,2005: 17)

Kemampuan fisik dan postur tubuh setiap orang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh genetika. Perbedaan tersebut dalam dunia sepak bola sangat mempengaruhinya. Apabila seorang pemain berpostur tubuh kecil maka ia akan mudah untuk lawan mainnya, ia juga akan mengalami kesulitan dalam menjangkau bola-bola atas. Selain itu, kecepatan dalam berlari pun tidak menutup kemungkinan lambat jika dibandingkan dengan pemain yang berpostur tubuh tinggi. Begitu juga sebaliknya, pemain sepak bola yang memiliki ukuran tubuh terlalu besar akan memiliki kesulitan dan hambatan tersendiri dalam bermain sepak bola. Berbeda dengan pemain sepak bola yang memiliki tubuh ideal.

Bentuk tubuh pemain sepakbola harus ideal yaitu, sehat, kuat, tinggi dan tangkas. Seorang pemain sepakbola harus mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal dengan Tinggi Badan (TB) diatas rata-rata. Komposisi tubuh harus proporsional antara massa otot dan lemak. Tidak boleh ada lemak yang berlebih. Oleh karena itu, untuk menjadi pemain sepakbola dengan bentuk tubuh yang ideal.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah :

1. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *dribble* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?
2. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *short passed* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?
3. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *running with the ball* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?
4. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *heading* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?
5. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *shooting at the goal* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?
6. Apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan indeks massa tubuh terhadap keterampilan sepakbola penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *dribble* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
2. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *short passed* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
3. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *running with the ball* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
4. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *heading* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
5. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *shooting at the goal* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
6. Untuk mendeskripsikan hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.

Manfaat Penelitian

Setiap penelitian yang dilaksanakan sudah semestinya mempunyai manfaat atau kegunaan yang jelas dan terarah, adapun manfaat dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai komposisi bentuk tubuh pada mahasiswa dan hubungannya dengan keterampilan sepakbola.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengetahui faktor bentuk tubuh ideal terhadap keterampilan sepakbola.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mahasiswa mengetahui pentingnya komposisi tubuh ideal dan meningkatkan kemampuan keterampilan sepakbola siswa.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya peningkatan komposisi atau bentuk tubuh atlet sepakbola.

4. Pelatih Sepakbola

Sebagai salah satu acuan dalam program latihan untuk meningkatkan komposisi bentuk tubuh dalam meningkatkan keterampilan sepakbola pada mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Indeks Massa Tubuh

IMT merupakan rumus matematis yang berkaitan dengan lemak tubuh orang dewasa, dan dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam ukuran meter) : $IMT = BB/TB^2$. Rumus ini hanya cocok diterapkan pada mereka yang berusia 19-70 tahun, berstruktur tulang belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, juga bukan wanita hamil atau menyusui. Cara ini digunakan terutama jika pengukuran tebal lemak kulit tidak dapat dilakukan (lansia), atau nilai bakunya tidak tersedia (Arisman, 2007 : 193)

IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh karena murah serta metode skrining

kategori berat badan yang mudah dilakukan. Untuk mengetahui nilai IMT ini, dapat dihitung dengan rumus berikut:

Menurut rumus metrik:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (meter)}}$$

Atau menurut rumus Inggris:

$$IMT = \text{Berat badan (lb)} / [\text{Tinggi badan (in)}]^2 \times 703$$

Sepakbola

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang atau kiper yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat (10 menit) di antara dua babak tersebut.

Mencetak gol ke gawang merupakan sasaran dari setiap kesebelasan. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibandingkan dengan lawannya.

Menurut Arpad Csanadi dalam modul Heru Sulistianta (2012:10) mengatakan bahwa teknik sepakbola adalah semua gerakan dengan atau tanpa bola yang

diperlukan dalam pengembangan prestasi maksimal dengan tenaga yang minimal. Untuk menguasai teknik dasar sepakbola seorang pemain membutuhkan waktu yang cukup lama. Pada garis besarnya teknik sepakbola dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

- a. Teknik tanpa bola, diantaranya adalah:
 - Lari
 - Melompat
 - Gerak tipu tanpa bola
 - Gerakan khusus penjaga gawang.
- b. Teknik dengan bola, diantaranya adalah:
 - Menendang bola
 - Menerima bola
 - Menggiring bola
 - Menyundul bola
 - Melempar bola
 - Gerak tipu dengan bola
 - Merampas atau merebut bola.

Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010:110). Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran, maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *dribble* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
2. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *short passed* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
3. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *running with the ball* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
4. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *heading*

pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.

5. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *shooting at the goal* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.
6. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Istilah deskriptif berasal dari istilah bahasa Inggris *to describe* yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. (Arikunto, 2010:3).

Penelitian korelasi atau penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. (Arikunto, 2010:4). Jadi metode atau jenis penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah penelitian korelasi.

Metode Penelitian dan Objek Penelitian

Populasi penelitian

Populasi atau universe adalah jumlah keseluruhan dari unit analisa yang ciri-cirinya akan diduga. Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan yang lengkap dari elemen-elemen dan unit analisa yang sejenis. Dalam

penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa PGSD Universitas Lampung angkatan 2011, 2012, dan 2013 yang berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah populasi 28 siswa laki-laki dan 102 siswa perempuan.

Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:117). Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa laki-laki pada Program Studi PGSD Universitas Lampung angkatan 2011, 2012, dan 2013 dengan jumlah sampel 28 anak. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* atau teknik sampling bertujuan. *Purposive Sample* atau sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan. (Arikunto, 2010:183).

Variabel Penelitian

Yang dimaksud variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian (Arikunto, 2010 : 159). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu Indeks Massa Tubuh sebagai (X) sebagai variabel bebas dan Keterampilan Sepakbola (Y) sebagai variabel terikat. Keterampilan sepakbola (Y) berkenaan dengan *dribble* (Y₁), *short passed* (Y₂), *running with the ball* (Y₃), *heading* (Y₄), dan *shooting at the goal* (Y₅).

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 192) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam

mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Instrumen Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya adalah pertama-tama ukur berat badan dan tinggi badannya. Selanjutnya dihitung IMT-nya, yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 \text{ (meter)}}$$

2. Instrumen Tes Keterampilan Sepakbola

- Tes *Dribling*
Pencatatan hasil
Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finis dalam persepuluh detik. Kemudian hasil yang didapat dikonfersikan ke dalam T-Skor menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, *Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 17/ Th.XI/Juli 2005*.
- Tes *Short Passed*
Pencatatan hasil
Hasil yang diambil adalah lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik dan jumlah bola yang masuk kesasaran. Kemudian hasil yang didapat dikonfersikan ke dalam T-Skor menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, *Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 17/ Th.XI/Juli 2005*.

- Tes *Running With The Ball*
Penilaian
Hasil yang diambil adalah waktu tempuh dari start sampai finish dalam persepuluh detik. Kemudian hasil yang didapat dikonfersikan ke dalam T-Skor menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, *Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 17/ Th.XI/Juli 2005*.
- Tes *Heading*
Penilaian
Hasil yang diambil adalah jarak terjauh dari 3 kali sundulan. Kemudian hasil yang didapat dikonfersikan ke dalam T-Skor menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, *Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 17/ Th.XI/Juli 2005*.
- Tes *Shooting At The Goal*
Penilaian
Hasil yang diambil adalah jumlah 6 kali dari tendangan peserta tes ke sasaran. Kemudian hasil yang didapat dikonfersikan ke dalam T-Skor menurut Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas, *Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 17/ Th.XI/Juli 2005*.

Analisis Data

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan, yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) digunakan rumus statistik koefisien korelasi *product moment* (Sudjana, 2005:369) dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{.xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \cdot \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien korelasi
 N = Jumlah sampel
 X = Skor variabel X
 Y = Skor variabel Y
 $\sum X$ = Jumlah skor variabel X
 $\sum Y$ = Jumlah skor variabel Y
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel X
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor variabel Y

Hasil Penelitian

Penelitian mengenai Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keterampilan Sepakbola pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Lampung. Mahasiswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini antara lain mahasiswa pendidikan guru sekolah dasar angkatan 2011 berjumlah 7 mahasiswa, angkatan 2012 berjumlah 6 mahasiswa, dan angkatan 2013 berjumlah 15 mahasiswa. Berikut adalah deskripsi hasil yang didapat dalam penelitian :

1. Deskripsi Data

a. Ciri-ciri Responden

Jumlah responden yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 28 responden dan semua responden berjenis kelamin laki-laki, rata-rata responden berusia 21 tahun, tinggi badan rata-rata responden 164 cm, dan berat badan rata-rata responden 56 kg.

b. Data Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pengukuran indeks masa tubuh mahasiswa dilakukan secara langsung pada saat penelitian dengan mengukur berat badan dan tinggi badan responden, kemudian menghitung indeks masa tubuh (IMT) masing-masing mahasiswa dengan menggunakan rumus. Hasil pengukuran IMT yang dilakukan pada seluruh responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Tabel Distribusi IMT Mahasiswa

Kategori IMT	Jumlah	Presentase
Kurus tingkat berat (<17)	0	0%
kurus tingkat ringan (17,0-18,4)	4	14%
Normal (18,5-25,0)	20	75%
Gemuk tingkat ringan (25,1-27,0)	4	11%
Gemuk tingkat berat (>27)	0	0%
Total	28	100%

Hasil pengukuran IMT yang diperlihatkan pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa jumlah responden yang termasuk dalam kategori normal yaitu yang memiliki IMT antara 18,5 – 25,0 adalah sebanyak 21 mahasiswa, sebanyak 4 mahasiswa termasuk dalam kategori kurus tingkat ringan sisanya termasuk dalam kategori gemuk tingkat ringan sebanyak 3 mahasiswa.

c. Data Keterampilan Sepakbola

Dari tes keterampilan sepakbola didapat hasil jumlah keseluruhan, rerata, skor maksimum, skor minimum, dan standart deviasi dari tes dribbling, tes passing, tes running with the ball, tes heading, tes shooting adalah jumlah keseluruhan sebesar 1692, rerata keseluruhan tes sebesar 60,43, nilai maksimum keseluruhan tes sebesar 64,60, nilai minimum dari keseluruhan tes sebesar 54,70, dan nilai standart deviasi dari keseluruhan tes sebesar 2,47.

2. Analisis Statistik

Analisis data atau pengujian hipotesis dilakukan menggunakan rumus statistik yang dipersyaratkan untuk data berdistribusi normal. Oleh karena itu sebelum dilakukan analisis data perlu dilakukan uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan pada data IMT dan data keterampilan sepakbola. Pengujian normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji **Lilliefors**.

Dari uji Lilliefors terhadap data IMT didapat L hitung atau $L_o = 0,109$ sedangkan untuk keterampilan sepakbola didapat L hitung atau $L_o = 0,105$. Dari tabel untuk $n = 28$ pada taraf signifikan 0,05 diketahui L tabel = 0,161 maka untuk data IMT maupun data keterampilan sepakbola diketahui bahwa $L_o < L$ tabel. Dengan demikian data indeks massa tubuh dan data keterampilan sepakbola dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan analisis statistik dapat dijelaskan bahwa :

- a. IMT (X) dengan Keterampilan *Dribble* (Y_1)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan *dribble* $r_{hitung} = 0,529$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau sangat signifikan. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,280$ atau kontribusi IMT terhadap keterampilan *dribble* sebesar 28%.
- b. IMT (X) dengan Keterampilan *Short Passed* (Y_2)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan *Short Passed* $r_{hitung} = 0,641$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau sangat signifikan. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,411$ atau kontribusi IMT terhadap

keterampilan *Short Passed* sebesar 41,1%.

- c. IMT (X) dengan Keterampilan *Running With the Ball* (Y_3)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan *Running With the Ball* $r_{hitung} = -0,486$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau sangat signifikan dengan arah hubungan negatif. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,237$ atau kontribusi IMT terhadap keterampilan *Running With the Ball* sebesar 23,7%.
- d. IMT (X) dengan Keterampilan *Heading* (Y_4)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan *Heading* $r_{hitung} = 0,490$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau sangat signifikan. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,240$ atau kontribusi IMT terhadap keterampilan *Heading* sebesar 24%.
- e. IMT (X) dengan Keterampilan *Shooting at the Goal* (Y_5)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan *Shooting at the Goal* $r_{hitung} = 0,102$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau tidak signifikan. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,010$ atau kontribusi IMT terhadap keterampilan *Shooting at the Goal* sebesar 1%.
- f. IMT (X) dengan Keterampilan Sepakbola(Y)
Koefisien korelasi IMT dengan keterampilan sepakbola $r_{hitung} = 0,601$ sedangkan pada taraf signifikan 0,05 dan 0,01 diketahui $r_{tabel} = 0,374$ dan 0,478 atau sangat signifikan. Dengan koefisien determinasi $r^2 = 0,362$ atau kontribusi IMT terhadap keterampilan sepakbolasebesar 36,2%.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola. Indeks massa tubuh merupakan cerminan idealnya postur tubuh seseorang ditinjau dari tinggi dan berat badan.

Hasil penelitian di atas didukung oleh pendapat Sajoto yang ditulis oleh Fathan Nurcahyo dalam artikel penelitiannya berkenaan dengan permainan sepakbola, yang menyatakan bahwa faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam persiapan untuk mencapai prestasi olahraga adalah aspek struktur dan postur tubuh, termasuk di dalamnya ukuran tinggi badan dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh merupakan faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga. (Heru Sulistianta:2012).

Ada hubungan yang sangat signifikan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *running with the ball* dengan arah hubungan yang negatif. Arah korelasi negatif karena dalam keterampilan *running with the ball* diperlukan kecepatan, jadi semakin kurus seseorang akan semakin cepat akselerasinya dalam berlari.

Dari hasil penelitian diketahui tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *shooting at the goal*. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian bahwa kekuatan otot tungkai dihasilkan dari kontraksi otot-otot yang ada pada tungkai untuk menggerakkan tungkai melakukan ayunan ke depan dengan tujuan menendang bola. Semakin kuat otot

tungkai melakukan ayunan tendangan maka semakin cepat bola bergerak yang berarti pula semakin cepat pula bola bergerak. Jika dorongan atau ayunan tersebut besar, maka hasil ayunan kaki juga besar. Dengan demikian kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi dalam hal ketepatan tendangan *penalty*. (Timo Scheuemant:2005).

Dari uji hipotesis dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola.

Keterampilan sepakbola berkenaan dengan *dribbling, passing, running, heading, shooting*. Jika kita memiliki komposisi bentuk tubuh yang gemuk, saat melakukan *running* dan *dribbling* akan mengurangi kecepatan kita saat berlari dikarenakan komposisi badan kita yang kurang ideal. Tetapi jika kita mempunyai komposisi badan yang ideal/normal, kita dapat berlari dengan kecepatan maksimal dan tidak akan mengganggu pergerakan kita.

Mengacu dari kenyataan tersebut, maka dalam upaya meningkatkan kemampuan keterampilan sepakbola, komponen kondisi fisik yang terpenting untuk diperhatikan adalah komposisi bentuk tubuh yang ideal, dilihat dari tinggi badan dan berat badan yang ideal yang akan menghasilkan porsi tubuh yang ideal.

Hal ini diperkuat oleh pendapat bahwa, seorang pemain sepakbola harus mempunyai IMT yang normal. Komposisi bentuk tubuh harus proposional antara massa otot dan lemak, tidak boleh ada lemak yang berlebih. Atlet yang memiliki status gizi yang tidak normal/baik, dikatakan tidak cukup ideal menjadi seorang atlet/pemain sepakbola. Ini mengingatkan sepakbola merupakan salah satu

olahraga *endurance* (daya tahan). Terdapat banyak sekali gerakan yang dilakukan dalam permainan ini, seperti melompat, *passing*/mengumpan bola, *heading*/menyundul bola, *sprint*/lari dengan kecepatan tinggi, beradu lari, berbenturan dengan badan teman, menendang bola, dan yang lainnya. Berat badan yang tidak ideal (berat badan berlebih) akan sangat berpengaruh terhadap *performance* atlet. (Timo Scheuemant:2005).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data atau pengujian hipotesis yang telah dilakukan, mengenai mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbola pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung dapat disimpulkan dari pengujian hipotesis bahwa:

1. Ada hubungan yang cukup erat antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *dribble* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.
2. Ada hubungan yang cukup erat antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *short passed* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.
3. Ada hubungan yang cukup erat antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *running with the ball* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.
4. Ada hubungan yang cukup erat antara indeks massa tubuh dengan keterampilan *heading* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan

keterampilan *shooting at the goal* pada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.

6. Ada hubungan yang cukup erat antara indeks massa tubuh dengan keterampilan sepakbolapada mahasiswa PGSD Universitas Lampung tahun akademik 2013/2014.

Berdasarkan dari kesimpulan di atas dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh memiliki kontribusi yang paling besar yaitu sebesar 41,1% terhadap keterampilan *short passed* dibandingkan dengan keterampilan lainnya dalam sepakbola.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan. Adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa PGSD Universitas Lampung, jika ingin menjadi pemain sepakbola yang mahir atau memiliki keterampilan sepakbola maka yang pertama kalian harus memiliki bentuk dan postur tubuh yang ideal..
2. Bagi pelatih, jika ingin memiliki atlet yang mahir atau dapat memiliki keterampilan dalam sepakbola maka bentuk atau postur tubuh seorang atlet harus menjadi perhatian. Jadi seorang pelatih tidak hanya melihat skill dan kemampuannya saja tetapi melihat juga dari segi bentuk tubuh atlet yang akan diseleksi.
3. Bagi peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembandingan tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan dengan menambah variabel lain

diantaranya adalah kemampuan dasar tubuh *fundamental motor skills* dan intelektual.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Arisman. 2007. *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sulistianta, Heru. 2012. *Terampil Bermain Sepakbola*. Bandar Lampung.
- Scheuemann, Timo. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang : DIOMA