



## TES ANTROPOMETRI PADA SEPAK BOLA SSB U-15 SANGIASSERI KAB SINJAI

Humaedi

Universitas Tadulako

(hum771@gmail.com)

### Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima Desember 2022

Disetujui Desember 2022

Dipublikasikan

Desember 2022

Keywords:

Antropometrik, Atlet

Sepakbola, IMT, Tinggi

badan, Berat badan, Sinjai

### Abstrak

Olahraga merupakan kebuuthan hidup manusia di era saat ini terlebih olahraga sepakbola yang bahkan sudah dianggap budaya. Penelitian ini dilakukan untuk memberi gambaran antropometri atlet sepak bola pada atlet sepakbola saangiasseri Kab. Sinjai yang ditinjau dari indeks massa tubuh atlet. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dan total sampling dijadikan teknik pengembailan sampel karena dianggap mampu memberikan gambaran sampel secara utuh. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan sampel kemudian diolah dengan menggunakan rumus indeks massa tubuh dan rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tinggi badan atlet sepak bola ssb sangiasseri U-15 Kab Sinjai adalah 167,94 cm, yang diperoleh tinggi badan tertinggi yaitu 176 cm dan terendah adalah 155 cm. Sementara berdasarkan rata-rata hasil pengukuran berat badan yaitu 48,23 kg, yang dimana terdapat atlet yang memiliki berat badan terberat 66 kg dan berat badan ringan 37 kg. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata ndeks massa tubuh atlet berada pada kategori berbadan kurus

### Abstract

*Sport is a necessity of human life in the current era, especially football which is even considered culture. This research was conducted to provide an overview of football athlete anthropometry in Sangiasseri football athletes in Kab. Sinjai in terms of the athlete's body mass index. The population in this study were 20 people and the total sampling was used as a sampling technique because it was considered capable of providing a complete picture of the sample. The data collection technique was carried out by measuring the height and weight of the sample and then processing it using the body mass index formula and the average. The results of the study showed that the average height of football athletes from the Sangiasseri U-15 Sinjai Regency was 167.94 cm. The highest height was 176 cm and the lowest was 155 cm. Meanwhile, based on the average weight measurement results, which is 48.23 kg, there are athletes who have the heaviest weight of 66 kg and the lightest weight of 37 kg. From these data it can be concluded that the average body mass index of athletes is in the category of thin bodies*

## **PENDAHULUAN**

Berbagai macam aktifitas fisik dilakukan oleh manusia dalam menjalani kehidupan salah satunya dengan berolahraga. Olahraga merupakan aktifitas yang dilakukan dengan berbagai macam gerak dan olah pikir. Olahraga apabila ditinjau dari aspek fisik maka berbagai macam komponen fisik akan saling berkaitan satu sama lain misalnya saja daya tahan, kelentukan dan sebagainya keterpaduan aspek kondisi fisik tersebut terlihat dalam olahraga sepak bola (Weda, 2021).

Salah satu olahraga yang melibatkan banyak komponen fisik adalah olahraga sepak bola (Dahlan et al., 2020) . Sepak bola merupakan olahraga permainan yang membutuhkan beragam skill dan kemampuan fisik diantaranya skill dribbling dan komponen fisik misalnya kekuatan. Permainan sepak bola memang banyak digemari diberbagai belahan dunia termasuk di Indonesia. hal tersebut tidak dipungkiri karena olahraga sepak bola terdapat unsur yang menghibur dan dapat dijadikan sebagai ajang rekreasi dan dapat dimainkan oleh semua kalangan baik dewasa maupun anak-anak.

Permainan olahraga sepakbola dimainkan secara beregu sehingga dapat menumbuhkan rasa saling memiliki dalam 1 tim begitupun kerjasama dalam tim

tersebut. Dalam permainan sepak bola dibutuhkan fisik yang baik begitupun dengan bentuk fisik yang ideal guna dapat berprestasi dengan baik.

Bentuk tubuh tertentu memang bukan menjadi jaminan sepenuhnya untuk dapat bermain sepak bola yang baik namun dapat dijadikan patokan atau indicator untuk dasar talen scoting dalam pembinaan prestasi olahraga. bentuk tubuh dapat di lihat dan diukur dengan menggunakan tes antropometri yang berguna untuk memberikan gambaran mengenai potensi seseorang yang dilihat dari bentuk tubuhnya, misalnya saja potensi orang yang memiliki tinggi badan yang tinggi akan lebih berpotensi berprestasi dalam cabang olahraga bola basket misalnya.

Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara umum mengenai antropometri atlet sepak bola sangiasseri Kab Sinjai sehingga dapat dijadikan rujukan dalam melakukan pembinaan pada club tersebut terkebih atlet yang tergabung pada club tersebut masih berusia muda yakni usia 15 tahun.

## **METODE**

### **Jenis penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian deskriptif yang dilakukan utnk memberi gambaran umum terhadap suatu permasalahan atau fenomena

yang menjadi kajian dalam penelitian.

### **Populasi**

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif yang akan melihat gambaran secara umum dari permasalahan yang menjadi kajian (Sugiyono, 2015) sehingga dalam penentuan populasi dan sampel dilakukan sebisa mungkin melakukan penelitian yang luas, sehingga dalam penelitian ini populasi sebanyak 20 orang atlet yang tergabung dalam SSB U-15 Sangiasseri Kab Sinjai.

Agar dapat mencakup populasi lebih luas sehingga teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah total sampling atau keseluruhan jumlah populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini (Pradana & Bulqini, 2018).

### **Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini akan mengukur antropometri atlet dengan hanya 2 indikator yaitu tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) pengukuran dilakukan dengan menggunakan meteran pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan yang telah dilakukan tera atau validasi terhadap alat tersebut.

### **Analisa data**

Teknik analisis data yang dilakukan terhadap hasil penelitian yang ditemukan, diperoleh dari analisa antropometri berupa Berat Badan (BB)

dan Tinggi Badan (TB). Data pengukuran ini dilakukan untuk mendapatkan hasil  $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan (m)}^2$  (Mulyawan, 2019).

### **HASIL**

Berdasarkan pengukuran dan hasil pengolahan data ditemukan bahwa rata-rata tinggi badan atlet sepak bola ssb sangiasseri U-15 Kab Sinjai adalah 167,94 cm, yang diperoleh tinggi badan tertinggi yaitu 176 cm dan terendah adalah 155 cm. Sementara berdasarkan rata-rata hasil pengukuran berat badan yaitu 48,23 kg, yang dimana terdapat atlet yang memiliki berat badan terberat 66 kg dan berat badan ringan 37 kg. dari data tersebut selanjutnya akan dihitung indeks massa tubuh dari masing-masing atlet. Untuk menghitung indeks massa tubuh atlet (IMT) digunakan rumus indeks massa tubuh.

Dari hasil uji deskriptif yang dilakukan ditemukan bahwa rata-rata berat badan atlet seberat 42,26 kg dan rata-rata tinggi badan atlet yaitu 165,75 cm. setelah melakukan uji deskriptif selanjutnya dilakukan uji indeks massa tubuh atlet dan hasil uji ditemukan bahwa rata-rata ndeks massa tubuh atlet berada pada kategori berbadan kurus.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tinggi badan atlet sepak bola ssb sangiasseri U-15 Kab Sinjai adalah 167,94 cm, yang diperoleh tinggi badan tertinggi yaitu 176 cm dan terendah adalah 155 cm. Sementara berdasarkan rata-rata hasil pengukuran berat badan yaitu 48,23 kg, yang dimana terdapat atlet yang memiliki berat badan terberat 66 kg dan berat badan ringan 37 kg. secara umum rata-rata indeks massa tubuh atlet berada pada kategori berbadan kurus.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet SSB U-15 sangiasseri kab Sinjai berkategori kurus, hasil penelitian ini sedikit berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rusiawati & Wijana, 2022) yang menemukan bahwa indeks massa tubuh atlet sepak bola yang menjadi sampel penelitian berada pada kategori ideal yang hanya berbeda 1 tahun dalam hal umum yakni U-16. Hasil penelitian yang ditemukan bahwa atlet berada pada kategori kurus sehingga membutuhkan intervensi terhadap gizi dari atlet tersebut sehingga dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal sebagai seorang atlet sepak bola.

Kekurangan berat badan memang dapat terjadi pada siapa saja baik pada atlet maupun pada anak yang tidak aktif dalam berolahraga. Kekurangan berat badan

identik dengan kekurangan nutrisi.

Keterampilan bermain sepak bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki berat badan dan tinggi badan yang ideal, misalnya saat dalam melakukan heading apabila tinggi badan kurang ideal duel diudara akan kesulitan dibandingkan dengan pemain yang memiliki tinggi badan yang ideal.

Antropometri seorang atlet juga sangat berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmaninya (Kurniansyah, 2020). Untuk sukses dalam cabang olahraga sepakbola banyak indikator yang menjadi penentu misalnya saja aspek fisik, mental dan teknik, gizi dan taktik (Guntoro et al., 2020; Pratama, 2019; Prawitama & Aulia, 2020; Yudanto & Nurcahyo, 2020) tanpa kombinasi dari hal tersebut pengembangan prestasi dalam cabang olahraga sepak bola tidak akan berkembang sesuai harapan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa indeks massa tubuh atlet rata-rata berada pada kategori berbadan kurus.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.13768](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.13768)
- Kurniansyah, M. R. T. (2020). *Hubungan Antropometri Dengan Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Sma Negeri 6 Tanjung Jabung Barat*. Universitas Jambi.
- Mulyawan, R. (2019). Profil Antropometri Atlet Sepakbola Profesional Pada Masa Transisi. *MEDIKORA*, 18(1), 17–26. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29192>
- Pradana, P. D. Y., & Bulqini, A. (2018). Analisis Antropometri Dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9.
- Pratama, R. R. (2019). Pengaruh Gizi, Motivasi dan Percaya Diri Terhadap Prestasi Atlet Sepakbola Universitas Sriwijaya. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(2), 37. <https://doi.org/10.31258/jope.1.2.37-42>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persekat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3395–3402. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.863>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2022). Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(3), 198. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i3.40841>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. CV. Alfabeta.
- Weda. (2021). *Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 44–52. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7040>