

**PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN KOMPOSISI TUBUH
PEMAIN SEPAK BOLA U-17 SAMOSIR**





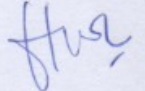

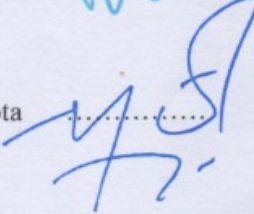
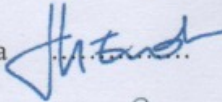

**ANDREAS SIMALANGO
1603617020**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.</u> NIP.197409062001121002		18/02-2022
Pembimbing II		
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.</u> NIP. 197510092005011002		18/2-22

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.</u> NIP.197201221999032001	Ketua		18/2-22
2. <u>dr. Wahyuningsih D, M.Biomed, Sp.Ak</u> NIP.198610132012122001	Sekretaris		16/2-22
3. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.</u> NIP. 197409062001121002	Anggota		18/02-2022
4. <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.</u> NIP. 197510092005011002	Anggota		18/2-22
5. <u>Dinan Mitsalina, M.Or</u> NIP.199504252020122016	Anggota		17/2-22

Tanggal Lulus : 9 Februari 2022

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,



ANDREAS SIMALANGO

1603617020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 9 Februari 2022
Yang membuat pernyataan,

ANDREAS SIMALANGO
1603617020

PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN KOMPOSISI TUBUH PEMAIN SEPAK BOLA U-17 SAMOSIR

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik indeks massa tubuh dan komposisi tubuh pemain sepak bola U-17 Samosir. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Desember yang bertempat di Lapangan Sepak Bola Samosir Pangururan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian variabel kualitatif dengan studi analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola U-17 Samosir yang berjumlah 25 orang, dan sampelnya berjumlah 25 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen tes pada variabel indeks massa tubuh dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan sedangkan pada komposisi tubuh menggunakan alat Xiaomi Mi Body Scale. Teknik analisis menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa 1) indeks massa tubuh pemain sepak bola Samosir berada pada kategori Normal dengan sebanyak 72% pemain. 2) Pemain sepak bola U-17 Samosir memiliki komposisi tubuh yang normal pada komposisi lemak, otot, protein, air, metabolisme basal, dan kepadatan tulang.

Kata Kunci : indeks massa tubuh, komposisi tubuh, sepak bola

BODY MASS INDEX AND BODY COMPOSITION OF SAMOSIR U-17 FOOTBALL PLAYERS

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how good the body mass index and body composition of Samosir U-17 soccer players. Research data collection was carried out in December at the Samosir Pangururan Football Field. The research method used is a qualitative research method with an analytical study with a cross sectional approach. The population of this study were all U-17 Samosir soccer players, totaling 25 people, and the sample was 25 people using total sampling technique. The test instrument on the variable uses body mass index by measuring height and weighing weight, while on body composition using the Xiaomi Mi Body Scake tool. The analysis technique uses quantitative descriptions. The results of data analysis show that 1) The body mass index of Samosir soccer players is in the Normal category with as many as 72% of players. 2) Samosir U-17 soccer players have normal body composition in the composition of fat, muscle, protein, water, basal metabolism, and bone density.

Keywords: body mass index, body composition, soccer

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Profil Indeks Massa Tubuh Dan Komposisi Tubuh Pemain Sepak Bola U-17 Samosir” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2, Pihak Klub Sepakbola Samosir yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Yang Maha Esaberkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 19 Desember 2021

Andreas Simalango

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Hakikat Komposisi Tubuh	12
2. Hakikat Sepak Bola	17
B. Kerangka Berpikir	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	37
A. Deskripsi Data	37
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN - LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Salah Satu Teknik Menendang Bola	24
Gambar 2.2 Teknik Menghentikan Bola Dengan Kaki Bagian Dalam.....	25
Gambar 2.3 Salah Satu Teknik Menggiring Bola	26
Gambar 2.4 Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola	27
Gambar 2.5 Melempar Bola Ke Dalam.....	28
Gambar 2.6 Salah Satu Teknik Menyundul Bola Yaitu Tanpa Loncat.....	29
Gambar 3.1 Alat Ukur Berat Badan Dan Tinggi Badan	32
Gambar 3.2 Xiaomi Mi Body Compton Scale 2.....	33
Gambar 4.1 Grafik Histogram Indeks Massa Tubuh	39
Gambar 4.2 Grafik Histogram Data Lemak Tubuh.....	40
Gambar 4.3 Grafik Histogram Data Otot.....	41
Gambar 4.4 Grafik Histogram Data Air.....	43
Gambar 4.5 Grafik Histogram Data Protein	44
Gambar 4.6 Grafik Histogram Data Metabolisme Basal	45
Gambar 4.9 Distribusi Frekuensi Kepadatan Tulang.....	46
Gambar 4.10 Grafik Histogram Data Kepadatan Tulang.....	46



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Format Pengukuran Indeks Massa Tubuh.....	33
Tabel 3.2 Format Pengukuran Komposisi Tubuh	35
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian Indeks Massa Tubuh	37
Tabel 4.2 Frekuensi Kategori Indeks Massa Tubuh.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	38
Tabel 4.4 Deskripsi Data Komposisi Tubuh.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Lemak Tubuh.....	40
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Otot.....	41
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Air.....	42
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Protein.....	43
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Metabolisme Basal	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian.....	57
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data.....	60
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	67
Lampiran 4 Surat Menyurat	71





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Andreas Simalango
NIM : 1603617020
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : andreassimalango1999@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

‘Profil Indeks Massa Tubuh Dan Komposisi Tubuh Pemain Sepak Bola U-17 Samosir’

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Maret 2022

Penulis

(Andreas Simalango)