

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI MFC
MARUNDA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**VALDA NOVELIA ALLOPY
1603617152**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2024**

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI MFC MARUNDA

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pada pemain Futsal Putri MFC Marunda. Pengambilan data penelitian dilaksanakan tanggal 21 Juni 2022 yang bertempat di Lapangan Marunda. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Penelitian ini bersifat korelasional yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel. Populasi penelitian ini adalah pemain futsal MFC Marunda yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian pada variabel indeks massa tubuh dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan. Sedangkan untuk tes kelincahan menggunakan *Illinois agility test*. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara Indeks Massa Tubuh dengan Kelincahan, dengan persamaan garis linier $\hat{Y} = 16,582 + 0,207X_1$ koefisien korelasi $r_{y_1} = 0,540$ Dan koefisien determinasi $(r_{y_1}^2) = 0,291$ Yang berarti variabel Indeks Massa Tubuh memberikan sumbangan terhadap Kelincahan. Dengan demikian hubungan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pada pemain futsal putri MFC Marunda memiliki tingkat hubungan yang rendah

Kata Kunci : indeks massa tubuh, kelincahan, futsal

**RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND Agility in MFC
MARUNDA WOMEN FUTSAL PLAYERS**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between body mass index and agility in Female Futsal Players of MFC Marunda. The research data collection was carried out on June 21, 2022, which took place at the Marunda Field. The research method used is a quantitative research method with a correlation study. This research is correlational, namely to find out how big the relationship between variables. The population of this research is all futsal players of MFC Marunda, totaling 20 people, and the sample is 20 people using total sampling technique. Body mass index test instrument by measuring height and weighing weight. Meanwhile, for the agility test, the Illinois agility test was used. The statistical analysis technique used is the t test. The results of data analysis show that there is a significant relationship between Body Mass Index and Agility, with the linear equation = $16.582 + 0.207X_1$ correlation coefficient $r_{y1} = 0.540$ and coefficient of determination $(r_{y1}^2) = 0.291$, which means that the Body Mass Index variable contributes to agility. Thus, the relationship between body mass index and agility in MFC Marunda female futsal players has a low level of relationship

Keywords: *body mass index, agility, futsal*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pada Pemain Futsal Putri MFC Marunda” 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, dan selaku Dosen Pembimbing 1, Ibu **Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2, Ibu **Yuliasih S.Or., M.Pd.** selaku Penasihat Akademik, Pihak Tim MFC Marunda 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 Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 25 Juni 2024

V.N.A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS	6
A. Kajian Teoretik.....	6
1. Profil Tempat Penelitian.....	6
2. Hakikat Kelincahan	6
3. Hakikat Indeks Massa Tubuh.....	11
4. Hakikat Futsal	16
B. Kerangka Berpikir.....	22
C. Pengajuan Hipotesis	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Metode Penelitian	24
D. Populasi dan Sampel.....	25
E. Instrumen Penelitian.....	25

F. Teknik Pengambilan Data	28
G. Teknik Analisis Data	29
H. Hipotesis Statistika	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Deskripsi Data	31
B. Pengujian Hipotesis	33
C. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	40
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>BMI For Girls 5 to 19 years</i>	13
Gambar 2. 2 Lapangan futsal	22
Gambar 2. 3 Perlengkapan pemain dan bola futsal.....	22
Gambar 3. 1 Konstelasi Penelitian.....	24
Gambar 3. 2 Alat Ukur berat badan (Timbangan)	26
Gambar 3. 3 Alat Ukur Tinggi Badan (<i>Microtoise</i>)	26
Gambar 3. 4 <i>Illinois Agility Run</i>	27
Gambar 3. 5 Norma Tes Kelincahan.....	28
Gambar 4. 1 Histogram Data Indeks Massa Tubuh (X_1).....	32
Gambar 4. 2 Histogram Kelincahan (Y)	33



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi BMI menurut KEMENKES RI.....	12
Tabel 2. 2 Perbedaan Antara Permainan Futsal dan Sepak Bola	21
Tabel 3. 1 Format Pengukuran Indeks Massa Tubuh.....	26
Tabel 3. 2 Format Tes Kelincahan	28
Tabel 3. 3 Interpretasi Perhitungan Korelasi.....	30
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	31
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (X_1).....	31
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelincahan (Y)	32
Tabel 4. 4 Uji keberartian koefisien korelasi (X_1) terhadap (Y)	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Data Tes Penelitian	40
Lampiran 2 Perhitungan Deskripsi Data	41
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Tes	44
Lampiran 4 Menghitung Z Skor	45
Lampiran 5 Mencari Persamaan Regresi	46
Lampiran 6 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	47
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 8 Surat Menyurat	52



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 di perguruan 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, 25 Juni 2024
Yang membuat pernyataan,



VALDA NOVELIA ALLOPY
1603617152



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 : Valda Novelia Allopy
NIM : 1603617152
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Prodi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : valdaallopyfrancis@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 :

“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KELINCAHAN PADA PEMAIN
FUTSAL PUTRI MFC MARUNDA”

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.

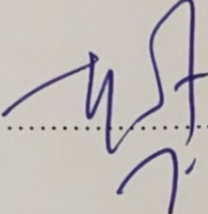
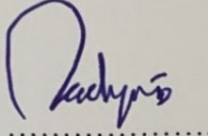
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

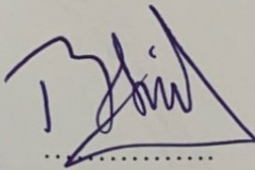
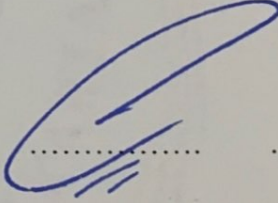
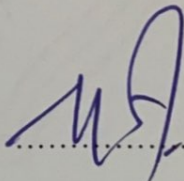
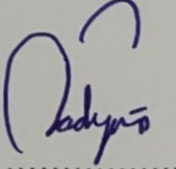
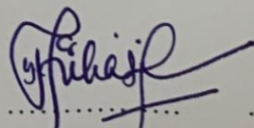
Jakarta, 19 Juli 2024

Penulis

(Valda Novelia Allopy)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M,Kes NIP. 197409062001121002		17/07 2024
Pembimbing II		
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040		18/07 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N NIP. 198504192015041002	Ketua		17/07 2024
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Sekretaris		11/7 -24
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M,Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		17/07 -24
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040	Anggota		18/07 2024
Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		16/07 -24

Tanggal Lulus : 04 Juli 2024