

**SURVEY TINGKAT INDEKS MASSA TUBUH,
KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN PADA
PEMAIN SEPAKBOLA TUNAS HARAPAN
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan**

**Oleh
Walid Salham Nur Sani
NIM. 1616041003**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis.
NIP. 197812142001122001

Pembimbing II,

Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or.
NIP.197903172008121005

Skripsi oleh Walid Salham Nur Sani ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 Juli 2020

Dewan Penguji



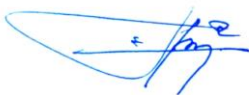
Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis
NIP. 197812142001122001

(Ketua)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

(Anggota)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)

**DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS OLAHRAGA DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA GUNA
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2020

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.

Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.

NIP. 196805172001121001

NIP. 197105202001121002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.

NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Survey Indeks Massa Tubuh, Kecepatan Lari Dan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan sebuah karya tulis berupa skripsi yang berjudul **“Survey Tingkat Indeks Massa Tubuh, Kecepatan Lari Dan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020”** Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd.,M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak memberikan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Suratmin, S.Pd.,M.Or., Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis. Selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, serta masukan dalam pembuatan skripsi ini.
7. Dosen di lingkungan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dengan ikhlas dan sabar membagi ilmu kepada peneliti.
8. Pihak Klub Tunas Harapan yang telah memberikan izin untuk

pengambilan data pada penelitian ini.

9. Kepala Tata Usaha Fakultas Olahraga dan Kesehatan beserta semua staf yang telah membantu penulis dalam proses penginputan nilai serta memberikan informasi yang berkaitan tentang perkuliahan.
10. Kepala Perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan selama penyusunan skripsi ini.
11. Kepada Bapak dan Ibu tercinta, Muhammad Salim dan Hamidah serta keluarga besar tersayang yang tiada hentinya selalu memberikan semangat dan dorongan moral dalam menyelesaikan studi dan skripsi ini.
12. Teman-teman mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga terutama teman-teman mahasiswa Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan tahun 2016.

Menyadari atas segala keterbatasan kemampuan penulis, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan perbaikan dari para pembaca sebagai bahan masukan bagi penulis di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Singaraja, 15 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
JUDUL SKRIPSI	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
PRAKATA	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
2.1 Deskripsi Teoritis Sepakbola	10
2.2 Indeks Massa Tubuh	16
2.3 Komponen Fisik	19
2.4 Kajian Penelitian Sejenis	23
2.5 Kerangka Berfikir	24

2.6 Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Rancangan Penelitian.....	26
3.2 Devinisi Variabel Penelitian.....	26
3.3 Subjek Penelitian.....	28
3.4 Metode Dan Intrumen Pengumpulan Data.....	29
3.5 Metode Dan Intrumen Pengumpulan Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
4.2 Pembahasan.....	43
4.3 Implikasi Penelitian.....	46
BAB V PENUTUP.....	48
5.1 Rangkuman.....	48
5.2 Simpulan.....	48
5.3 Saran.....	49
DAFTAR RUJUKAN.....	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Table 3.1 Norma Tes Indeks Massa Tubuh (IMT).....	30
Tabel 3.2 Norma Tes Lari 30 Meter.....	32
Table 3.3 Norma Tes <i>Illinois Aglitiy Run</i>	34
Tabel 4.1 Distribusi IMT Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	36
Tabel 4.2 Pengelompokan IMT Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Data Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	38
Tabel 4.4 Pengelompokan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Kelincahan Pemain Tunas Harapan.....	41
Tabel 4.6 Pengelompokan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Sistematis Kerang Berfikir.....	25
Gambar 3.1 Berat Badan dan Pengukur Tinggi Badan.....	30
Gambar 3.2 Tes Lari 30 meter.....	32
Gambar 3.3 Tes Illinois Agility Run.....	33
Gambar 4.2 Grafik Hasil IMT Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	38
Gambar 4.2 Grafik Hasil Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	40
Gambar 4.3 Grafik Hasil Kelincahan Pemain Sepakbola Tunas Harapan.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01 Surat Ijin Obsevasi.....	53
Lampiran 02 Surat Keterangan Observasi.....	54
Lampiran 03 Surat Ijin Penelitian.....	55
Lampiran 04 Surat Ketrangan Telah Penelitiaan.....	56
Lampiran 05 Data Tes Indeks Massa Tubuh.....	57
Lampiran 06 Data Tes Kecepatan Lari.....	58
Lampiran 07 Data Tes Kelincahan.....	59
Lampiran 08 Foto Dokumentasi.....	60

