

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

**Oleh**

**WALID SALHAM NUR SANI, NIM 1616041003**

**Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Indeks Massa Tubuh, kecepatan lari dan kelincahan pada pemain sepakbola Tunas Harapan Tahun 2020. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Tunas Harapan yang berjumlah 20 orang. Metode yang digunakan adalah survey dengan data tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh, 30 meter *sprint test* untuk mengukur kecepatan lari menggunakan dan tes *illinois agility run* untuk mengukur kelincahan. Hasilnya yakni Indeks Massa Tubuh pada pemain Tunas Harapan pemain dalam kategori kurus terdapat 7 orang (35%), pemain dalam kategori normal 13 orang (65%), dan tidak ada (0%) pemain dalam kategori gemuk maupun obesitas. Tingkat kecepatan lari menunjukkan kategori baik sekali terdapat 1 orang (5%), pemain dalam kategori baik 6 orang (30%), pemain dalam kategori cukup 4 orang (20%), pemain dalam kategori sedang 7 orang (35%), pemain dalam kategori kurang 2 orang (10%). Tingkat kelincahan menunjukkan tidak terdapat (0%) pemain pada kategori baik sekali, pemain dalam kategori baik 3 orang (15%), pemain dalam kategori cukup 9 orang (45%), pemain dalam kategori sedang 5 orang (25%), pemain dalam kategori kurang 3 orang (15%). Simpulan tingkat Indeks Massa Tubuh pemain Tunas Harapan dalam kategori ideal, kecepatan lari dalam kategori sedang dan kelincahan dalam kategori sedang. Disarankan kepada pelatih agar mampu menyusun program latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain Tunas Harapan agar lebih baik. Bagi pemain hasil ini sebagai acuan untuk tetap menjaga tubuh agar tetap ideal dan meningkatkan kecepatan lari dan kelincahan yang masih sedang.

**Kata kunci:** Indeks massa tubuh, Kecepatan lari, Kelincahan

## ABSTRACT

This study aims to determine the level of Body Mass Index, running speed and agility in the Tunas Harapan soccer player 2020. The subjects in this study were 20 Tunas Harapan soccer players. The method used is a survey with test and measurement data. The instruments used were a height and weight measurement test to determine the Body Mass Index, a 30 meter sprint test to measure running speed using an illinois agility run test to measure agility. The result is the Body Mass Index in Tunas Harapan players in the thin category, there are 7 people (35%), players in the normal category are 13 people (65%), and there are no (0%) players in the fat or obese category. The level of running speed shows that there are very good categories of 1 person (5%), players in the good category are 6 people (30%), players in the category are quite 4 people (20%), players in the moderate category are 7 people (35%), players in less category 2 people (10%). The level of agility shows there are no (0%) players in the excellent category, players in the good category 3 people (15%), players in the category are 9 people enough (45%), players in the medium category are 5 people (25%), players in the category less 3 people (15%). Conclusion Level of Body Mass Index Tunas Harapan players in the ideal category, running speed in the medium category and agility in the medium category. It is recommended to coaches to be able to develop training programs to improve the speed and agility of Tunas Harapan players to be better. For players this result is as a reference to keep the body in order to remain ideal and increase running speed and agility that is still moderate.

**Keywords:** Body mass index, Running speed, Agility

