

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT VO₂ MAX PEMAIN SEPAK BOLA STKIP BBG

Didi Yudha Pranata¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat VO₂ max pemain sepakbola STKIP BBG. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan analisis data menggunakan korelasional. Pengumpulan data yang indeks massa tubuh menggunakan *Health Scale* dan untuk VO₂ Max menggunakan *Bleep Test*. Sampel yang digunakan adalah seluruh pemain sepakbola STKIP BBG yang berjumlah 24 pemain, maka dapat dikatakan bahwa penentuan sampel penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. maka jumlah sampel yaitu 24 pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan korelasi dari N 24 diperoleh nilai $r_{hitung} 0,366 < r_{tabel} 0,388$, jadi taraf sigifikansi $0,078 > 0,05$, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara Indeks massa tubuh pemain dengan VO₂ Max pemain sepakbola STKIP BBG.

Kata Kunci: *Indeks Massa Tubuh, Tingkat VO₂ Max, Sepakbola*

¹ Didi Yudha Pranata, STKIP Bina Bangsa Getsempena. Email: didiyudha2@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara seseorang untuk meningkatkan status kesehatan dan adapula menjadikannya sebuah sarana untuk meraih prestasi. Tidak hanya kegiatan olahraga saja yang mampu membuat seseorang dapat meningkatkan status kesehatan dan meraih prestasi, namun gizi haruslah tetap diperhatikan, hal ini dikarenakan gizi merupakan salah satu faktor yang penting dalam mempengaruhi kualitas kesehatan dan prestasi. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada seorang atlet akan mempengaruhi hasil prestasinya.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi seorang atlet. Seorang atlet yang memiliki berat badan kurang dan berlebihan akan mempengaruhi penampilannya dalam melakukan suatu teknik dalam cabang olahraga. Contohnya cabang olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh, dan membutuhkan kelincahan untuk dapat melewati lawan-lawannya. Tidak hanya itu saja olahraga sepakbola juga menuntut setiap pemainnya memiliki tingkat volume oksigen maksimal (VO_2 Max) yang baik. Hal ini dikarenakan permainan sepakbola yang dimainkan di lapangan yang begitu luasa berukuran panjang 100 meter sampai 110 meter dan lebar 64 meter sampai 75 meter.

Menurut Guyton dan Hall (dalam Wiarto, 2013) volume oksigen maksimal (VO_2 Max) merupakan kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Menurut Thoden (dalam modul Suranto, 2008)

VO_2 max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_2 max. Dan Djoko Pekik (2000) besarnya VO_2 max atau jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi secara maksimal, yakni banyaknya $ml/Kg/BB/Menit$. Pengukuran banyaknya udara atau oksigen disebut VO_2 max. Secara teori, nilai VO_2 max dibatasi oleh *cardiac output*, kemampuan sistem respirasi untuk mengantarkan oksigen ke darah, ataupun kemampuan otot untuk menggunakan oksigen.

STKIP Bina Bangsa Getsempena merupakan Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan yang memiliki enam program studi dan memiliki unit kegiatan mahasiswa, salah satunya yaitu unit kegiatan mahasiswa penjaskesrek (UKM Penjaskesrek). Unit ini merupakan unit kegiatan mahasiswa yang dibuat guna menyalurkan dan mengembangkan bakat mahasiswa dibidang olahraga. Ada sembilan cabang olahraga yang dibina di dalam UKM tersebut, salah satunya UKM Sepakbola. UKM Sepakbola STKIP BBG memiliki nama klub yaitu BBG FC. Klub BBG FC memiliki 24 atlet yang terdiri dari gabungan mahasiswa prodi yang ada di STKIP BBG. Ke 24 atlet ini memiliki *skill* yang berbeda-beda dan memiliki tinggi badan yang berpariatif pula.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti berkeinginan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat VO_2 Max pada pemain

sepakbola STKIP BBG. Berdasarkan latarbelakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu; 1) Bagaimana indeks Massa tubuh pemain sepakbola STKIP BBG? 2) Bagaimana tingkat VO2 Max pemain sepakbola STKIP BBG? 3) Adakah hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat VO2 Max pada pemain sepakbola STKIP BBG? Adapun tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui Massa tubuh pemain sepakbola STKIP BBG 2) untuk mengetahui tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola STKIP BBG. 3) untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat

VO2 Max pada pemain sepakbola STKIP BBG.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data yang berupa tinggi badan dan berat badan menggunakan *Health Scale* dan untuk VO₂ Max menggunakan *Bleep Test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data dapat diperoleh deskripsi indeks massa tubuh pemain sepakbola STKIP BBG sebagai berikut:

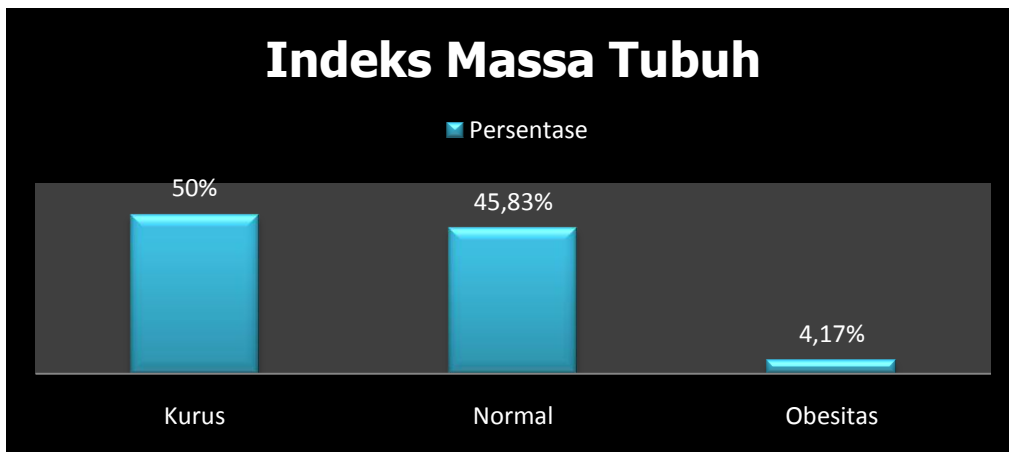
Tabel 1 Analisis deskripsi indeks massa tubuh pemain sepakbola STKIP BBG

No	Kategori	Nilai IMT	Jumlah	Persentase
1	Kurus	< 20.1	12	50%
2	Normal	20.1 – 25.0	11	45.83%
3	Obesitas	>30	1	4.17%

Sumber: Data penelitian, 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa; banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori kurus dengan rentan nilai kurang dari 20.1 sebanyak 12 atlet dengan persentase sebesar 50%. Banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori normal dengan rentan

nilai antara 20.1 sampai dengan 25.0 yaitu 11 atlet dengan persentase 45.83%. Banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori obesitas dengan rentan nilai lebih dari 30 yaitu 1 atlet dengan persentase 4.17%.



Gambar. 1 Grafik Indeks Massa Tubuh Atlet Sepakbola STKIP BBG

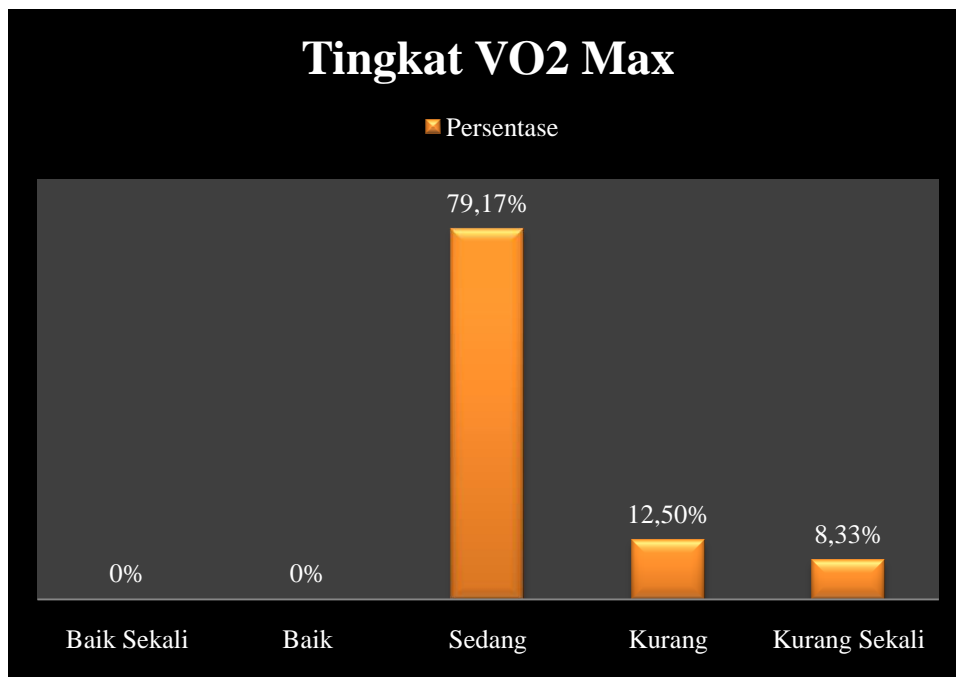
Berdasarkan analisis data dapat diperoleh deskripsi kapasitas VO₂ Max pemain sepakbola STKIP BBG sebagai berikut:

Tabel 2 Analisis deskripsi kapasitas VO₂ Max pemain sepakbola STKIP BBG

No	Kreteria	Kategori	Jumlah	Persentase
1	lebih atau 52.1	Baik Sekali	-	-
2	42.1 s/d 52	Baik	-	-
3	34.1 s/d 42	Sedang	19	79.17%
4	28.1 s/d 34	Kurang	3	12.5%
5	Kurang atau 28.0	Kurang Sekali	2	8.33%

Tabel 2 menunjukkan bahwa; banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori baik sekali dengan rentan nilai lebih dari 52.1 tidak ada (0) atlet dengan persentase sebesar 0%. Banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori baik dengan rentan nilai antara 42.1 sampai dengan 52 yaitu 0 atlet dengan persentase 0%. Banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori sedang dengan rentan

nilai antara 34.1 sampai 42 yaitu 19 atlet dengan persentase 79.17%. Banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori kurang dengan rentan nilai antara 28.1 sampai dengan 34 yaitu 3 atlet dengan persentase 12.5%. Dan banyaknya sampel yang termasuk dalam kategori kurang sekali dengan rentan nilai kurang dari 28.0 yaitu 2 atlet dengan persentase 8.33%.



Gambar. 2 Grafik Tingkat VO₂ Max Atlet Sepakbola STKIP BBG

Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat VO₂ Max Pemain Sepakbola STKIP BBG

Hasil di atas menunjukkan bahwa perhitungan korelasi dari N 24 diperoleh nilai $r_{hitung} 0,366 < r_{tabel} 0,388$, jadi taraf signifikansi $0,078 > 0,05$, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara Indeks massa tubuh pemain

dengan VO₂ Max pemain sepakbola STKIP BBG.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan VO₂ Max pemain sepakbola STKIP BBG.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto.2000. *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Griwijoyo,S. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Suranto. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Wiarso, giri. 2013. *Fisikologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu