

ANALISIS ANTROPOMETRIK ATLET SEPAKBOLA UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH BANDA ACEH

Fakhrullah¹

Abstrak

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani dan kegiatan fisik yang berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian pelaku. Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dalam masyarakat. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet. Struktur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah. Populasi dan sampel dalam penelitian ini Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 Orang, yaitu dengan mengambil teknik *Total Sampling*. Tehnik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik deskriptif jenis data kualitatif dengan persentase. Dari hasil analisis data yang dapat diperoleh hasil penelitian, Hasil analisis menunjukkan Antropometrik dapat disimpulkan bahwa memiliki katagori baik.

Kata Kunci: Antropometrik Atlet Sepakbola.

Abstract

Sport is a physical activity and physical activities that have an effect on the development of the personality of the offender. Besides the sports business is encouraging, evoke, develop and foster the physical and spiritual strength. This adult sports have grown in various forms. to the people of Indonesia, especially football games have been very popular in the socialized. Almost all sport a factor and determine achievement lies from the body structure of an athlete. The structure of the body is the physical aspect that determines the capability in the construction of this research aims to know the University Soccer Athlete Antropometrik Porch of Mecca. Population and sample in this research University Soccer Athletes Serambi Mekkah totalling 20 people, that is, by taking the Total Sampling techniques. The method of data analysis in this research is descriptive of the types of techniques using qualitative data by percentage. From the results of the analysis of the data can be obtained research results, the results of the analysis show the Antropometrik can be summed up that have categories either.

Keywords: Antropometrik Soccer Athletes.

¹ Fakhrullah, Universitas Serambi Mekkah. Email: fakhrullahmpo@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu karya cipta manusia, merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang memiliki dimensi kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuknya, bila berkaitan erat dengan perilaku manusia, maka tujuannya akan menjadi luas dan dalam. Oleh karena itu manusia memiliki berbagai potensi dan manusia juga memiliki berbagai kelebihan dibandingkan dengan makhluk lain. Olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan sebagai salah satu cara pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani.

Selain itu olahraga adalah usaha mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani dan rohani. Mengingat sangat pentingnya kegiatan olahraga, maka pemerintah memasukkan kegiatan olahraga di sekolah mulai taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi serta digariskan ke dalam ketetapan pemerintah.

Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang ini, telah mempercepat terjadinya perubahan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya dan khususnya di bidang olahraga. Konsekuensinya terjadilah persaingan-persaingan untuk meningkatkan prestasi tersebut melalui berbagai pendekatan. Salah satunya pendekatan yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan adalah kedekatan

ilmiah atau penelitian-penelitian ilmiah.

Olahraga dewasa ini telah tumbuh dalam berbagai bentuk. bagi bangsa Indonesia, olahraga khususnya permainan sepakbola sudah sangat populer dan memasyarakat seperti cabang olahraga lainnya. Hal ini dimungkinkan karena permainan sepakbola sangat menarik untuk dimainkan. Permainan sepakbola dikatakan menarik karena di dalamnya terdapat unsur rekreasi, selain itu juga dapat dimainkan oleh semua kelompok umur.

Dalam bermain sepakbola akan memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Permainan sepakbola yang dimainkan secara beregu dapat memupuk perasaan *sensitive* dan dapat menjalin kerjasama yang baik di antara Atlet. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang Atlet.

Menurut Sajoto (1998:3) "Postur tubuh yang tinggi lebih baik gerakanya bila dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek, hal ini mempengaruhi aktivitas gerakan tubuh dalam melakukan gerakan olahraga".

Antropometri menurut Helander (2006: 43) tidak hanya fokus pada kesesuaian ketinggian tempat kerja, tetapi juga bagaimana operator dapat dengan mudah mengakses kontrol dan perangkat input. Antropometri menurut Nurmianto (1996: 13) adalah suatu kumpulan data numerik yang berhubungan dengan karakteristik tubuh manusia seperti ukuran, bentuk, dan kekuatan serta penerapan dari data tersebut untuk penanganan masalah

desain.

Pulat (1997: 26). Antropometri adalah pengukuran dimensi tubuh atau karakteristik fisik tubuh lainnya yang relevan dengan desain tentang sesuatu yang dipakai orang. Antropometri terutama berkaitan dengan dimensi stasiun kerja dan pengaturan alat, peralatan, serta material.

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa Antropometrik adalah ilmu tentang bangunan atau konstruksi tubuh manusia, yang mengkaji tentang perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental dan perbandingan antar ras manusia Dengan adanya rancangan tentang desain ini dapat memberikan kemudahan dalam pelaksanaan untuk mencari bibit Atlet yang berpotensi sesuai dengan cabang olahraga.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis ternyata ada beberapa Faktor yang mempengaruhi dalam permainan sepakbola. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menganalisis salah satu dari aspek tersebut di atas yaitu **Analisis Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah.**

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diajukan di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: Bagaimanakah Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah?.

2. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan di atas, maka yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Mengukur dan mengevaluasi kondisi antropometri Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah.

KAJIAN PUSTAKA

1. Antropometri

Menurut Nurhasan, (2007:54) “Antropometrik merupakan ilmu yang berkenaan dengan bangunan atau konstruksi alami tubuh manusia, juga mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia, ordinasi fakta fundamental yang berkaitan dengan perkembangan individual dan penelaahan evaluasi manusia yang diambil berdasarkan bukti perbandingan antar ras manusia atau dengan nenek moyang manusia”.

Lebih lanjut Tes antropometrik adalah bentuk tes pengukuran dalam bidang keolahragaan yang paling tua. Melalui tes ini kita dapat mengetahui dan menentukan status fisik seseorang apakah itu dari tipe bentuk tubuhnya ideal atau dari komposisi tubuhnya. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan, kekebalan suatu penyakit, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

Antropometrik mengukur sebagai berikut (a) Tinggi badan, (b) Berat badan, (c) Panjang bagian-bagian tubuh seperti mengukur langsung panjang betis, (d) Luas badan (komposisi badan) seperti tulang, otot, organ dan jaringan selain dari pada lemak. (e) Keliling badan terdiri dari kepala, leher, pergelangan, tangan, betis, paha, dan panggul.

Menjadi satu yang disebut muskulus abductor femoralis, dengan fungsi menyelenggarakan gerakan abduksi tulang femur. (2) muskulus ekstensor, meliputi: (a) muskulus rektus femoris, (b) muskulus vastus lateralis eksternal, (c) muskulus vastus medialis internal, (d) muskulus vastus intermedial. (3) otot fleksor femoris, meliputi: (a) biceps femoris berfungsi membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah, (b) muskulus semi membranosis berfungsi membengkokkan tungkai bawah, (c) muskulus semi tendinosus berfungsi membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam, (d) muskulus sartorius berfungsi untuk eksorotasi femur, memutar keluar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan.

Pulat (1997: 26). Antropometri adalah pengukuran dimensi tubuh atau karakteristik fisik tubuh lainnya yang relevan dengan desain tentang sesuatu yang dipakai orang. Antropometri terutama berkaitan dengan dimensi stasiun kerja dan pengaturan alat, peralatan, serta material.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa antropometrik adalah yang mempelajari tentang kontruksi tubuh manusia mengkaji variasi perkembangan tubuh manusia serta memberi perbedaan antara manusia lainnya dengan cara mengukur bagian- bagian yang ada pada tubuh manusia itu. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan.

2. Pengertian Panjang Tungkai

Tungkai adalah bagian kaki yang memanjang dari bagian atas paha ke telapak kaki. Namun, dalam beberapa referensi medis tungkai hanya mengacu pada bagian kaki di bawah dengkul sampai tumit.

Menurut Syarifuddin, (1992:56) Otot otot penunjang gerak tungkai bawah, terdiri dari: (1) muskulus tibialis anterior berfungsi untuk mengangkat pinggul kaki sebelah tengah dan membengkokkan kaki,(2) muskulus ekstensor falangus longus berfungsi meluruskan jari kaki, (3) otot kedang jempol berfungsi untuk meluruskan ibu jari, (4) tendon arkiles berfungsi untuk kaki di sendi tumit dan membengkokkan tungkai bawah lutut, (5) otot ketul empu kaki panjang berpangkal pada betis, uratnya melewati tulang jari berfungsi membengkokkan pangkal kaki, (6) otot tulang kering belakang melekat pada tulang kaki berfungsi membengkokkan kaki di sendi tumit dan telapak kami di sebelah dalam, (7) otot kedang jari bersama terletak di punggung kaki berfungsi untuk meluruskan jari kaki.

Sedangkan Sjarif (2001:34) mengungkapkan bahwa Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh adalah standard baku pengukuran obesitas pada anak dan remaja di atas usia 2 tahun. Selanjutnya Menurut Buku Panduan The centers for Disease Control, “Index masa tubuh adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan. Pengukuran index masa tubuh bertujuan untuk mengetahui seberapa proposional komposisi tubuh”.

Permainan Sepakbola yang sarat

dengan aktifitas fisik dan relative menguras energi para atlet, membuat setiap Atlet dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara maksimal. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak.

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa untuk mengukur keadaan komposisi tubuh adalah dengan pengukuran Indek Massa Tubuh. Indek Massa Tubuh merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau komposisi tubuh dan status gizi, Khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Sehingga Indek Massa Tubuh merupakan cara yang banyak digunakan untuk menggambarkan komposisi tubuh seseorang secara tidak langsung.

3. Pengertian Tinggi Badan

Pengukuran komposisi tubuh sangat penting untuk kelompok non Atlet atau Atlet, Terdapat hubungan yang erat antara komposisi tubuh dengan kemungkinan terkena penyakit tertentu pada seseorang. Komposisi tubuh yang ideal berpengaruh terhadap prestasi Atlet, yang berat badannya berlebih akan memiliki kapasitas aerobik yang rendah. Pertambahan usia berhubungan dengan perubahan komposisi tubuh yang ditandai dengan menurutnya massa otot dan meningkatnya komposisi lemak ubuh, hal ini berlangsung terus menerus dan sistematis. tinggi badan manusia bergantung pada faktor lingkungan dan genetik.

Menurut Hughes, (2002:65) perubahan komposisi tubuh juga menyebabkan usia lanjut semakin lemah, sakit dan memiliki keterbatasan untuk melakukan kegiatan sehari-hari.” Perubahan komposisi tubuh terjadi akibat aktifitas hormon-hormon yang mengatur metabolisme didalam tubuh menurun. Perubahan ormonal tersebut membawa konsekuensi terhadap status kesehatan, oleh karena itu seseorang harus secara cermat dan sistematis mengukur komposisi tubuh, setiap mengalami perubahan fisik baik itu dilihat dari peningkatan berat badan ataupun tinggi badan, sehingga diperlukan suatu alat ukur untuk memantau status gizi tersebut.

Komposisi tubuh menggambarkan perbandingan bagian tubuh yang secara metabolisme aktif terutama otot dibandingkan dengan bagian yang kurang aktif terutama lemak. Baik otot maupun lemak mempunyai berat atau massa, yang jika dibandingkan dengan tinggi badan akan menggambarkan komposisi tubuh secara tidak langsung.

Aktif tidaknya fungsi alat tubuh tergantung pada aktifitas dari seseorang tersebut, seseorang yang selalu melakukan aktifitas sesuai dengan kemampuan atau dapat melaksanakan beban kerja yang dihadapinya, berarti seseorang tersebut berada dalam kondisi bugar, kebugaran jasmani sangat berpengaruh besar terhadap komposisi tubuh yang ideal.

National Institutes of Health (2004:95) mengungkapkan bahwa indeks massa tubuh berkaitan erat dengan kebugaran jasmani, untuk tercapainya suatu kebugaran jasmani

diperlukan aspek-aspek yang perlu diperhatikan diantaranya keadaan anggota tubuh dan keadaan fisik, dimana kedua aspek tersebut diharapkan mampu untuk melaksanakan macam atau jenis aktifitas kerja dengan intensitas yang ada. Keadaan anatomi seseorang akan berbeda-beda satu sama lain, baik itu tinggi badan, berat badan, ukuran bagian tubuh, dan kelengkapan anggota tubuh. Seseorang yang memiliki masalah anatomi, baik itu kegemukan, badan yang kecil, tidak lengkapnya bagian tubuh yang lain, maka akan berpengaruh kepada aktifitas atau kesiapan melaksanakan tugas fisik.

Syarat yang kedua adalah tingkat kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan fungsi alat-alat tubuhnya tugas fisik, keadaan lingkungan, ataupun terhadap fisiologis. Penyesuaian alat-alat tubuh terhadap tugas fisik merupakan kesanggupan tubuh dalam melaksanakan tugas atau beban kerja. Adaptasi lingkungan mencakup suhu, kelembaban, dan ketinggian. Fungsi alat-alat tubuh adalah kesesuaian pelaksanaan kerja oleh sistem tubuh seseorang sehingga kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor kesehatan seseorang yang dapat dilihat dari Indeks Massa Tubuh.

Dari uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa pengertian tinggi badan manusia adalah Tinggi rendahnya komposisi tubuh manusia yang bergantung pada faktor genetic, lingkungan, serta faktor kandungan gizi yang di konsumsi oleh manusia itu sendiri, dengan banyak melakukan kegiatan olahraga maka tinggi badan seseorang akan ada peningkatan.

4. Berat Badan

Berat badan adalah ukuran yang lazim atau sering dipakai untuk menilai keadaan suatu gizi manusia. Menurut Mabella (2000 : 10), mengatakan bahwa berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Berat badan diukur dengan alat ukur berat badan dengan suatu satuan kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka kita akan dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang.

Indeks Massa Tubuh merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan *Indeks Quatelet* (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m²). Interpretasi Indeks Massa Tubuh tergantung pada anak-anak dan remaja. Berbeda dengan orang dewasa, Indeks Massa Tubuh pada anak berubah sesuai umur dan sesuai dengan peningkatan panjang dan berat badan. Baru-baru ini *The Centers For Disease Control (CDC)* mempublikasikan kurva IMT.

Menurut Nurhasanah (2000:53). Berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur tingkat Overweight responden dengan menggunakan standar BMI (body Mass Index)

$$\text{Body massa Indeks} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

5. Sepakbola

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut memiliki struktur tubuh (antropometrik) yang ideal dan memerlukan kebugaran jasmani yang

baik. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, hal ini dimaksudkan untuk keberhasilan pelaksanaan latihan dan perlu adanya kesesuaian antara tugas yang bersifat anatomis dan fisiologis terhadap macam dan intensitas tugas fisik yang harus dilaksanakan.

Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah: “Kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran fikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan”.

Menurut Sheldon dikemukakan bahwa “struktur jasmani merupakan yang utama berpengaruh terhadap tingkah laku manusia” (dalam Nurhasan dan Cholil, 2007:67). Terlebih bagi Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah, antropometrik dan kebugaran jasmani merupakan hal terpenting dalam membantu meningkatkan kemampuan dan keterampilan dilapangan.

Meningkatnya minat anak-anak terhadap olahraga sepakbola, kini semakin banyak didirikan yang merupakan wadah untuk menyalurkan minat dan bakat anak-anak serta sekaligus sebagai tempat pembinaan dan

pengembangan potensi anak-anak pada usia muda. Keberadaan ini tentunya telah memberikan angin positif dalam pembinaan atlet. Pemberian latihan dasar yang teratur sesuai dengan norma-norma dan prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga sejak usia dini akan membantu mengembangkan motorik anak sejalan dengan perkembangan usianya.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

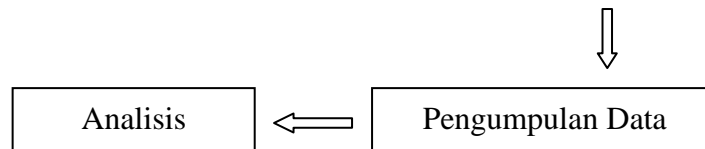
Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian kualitatif yaitu: “suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang”, hal ini sesuai dengan pendapat dari Arikunto (1991:63) mengatakan penelitian evaluasi mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi tertentu termasuk kegiatan sikap, pandangan dan proses yang berlangsung serta pengaruh-pengaruh fenomena tertentu. Karena yang menjadi fokus penelitian ini adalah bagaimana antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa penelitian evaluasi merupakan sebuah kegiatan pengumpulan data atau informasi, untuk dibandingkan dengan kriteria, kemudian diambil kesimpulan.

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dapat dilihat dari gambar beriku:





3. Populasi dan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 orang.

4. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Pengukuran Antropometri

No	Data yang Diukur	Cara Pengukuran
1	Tinggi Badan	Ukur Jarak vertikal telapak kaki sampai ujung kepala yang paling atas, sementara subjek berdiri tegak mata memandang lurus ke depan
2	Panjang Tungkai	Ukur jarak vertikal pinggang subjek sampai telapak kaki
3	Berat Badan	Dilakukan dengan menggunakan timbangan tinggi dan berat badan
4	Lingkar Paha	Ukur lingkaran paha menggunakan meteran

(Sumber: Roebuck, J.A., 1995:13)

5. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari analisa antropometri berupa Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Data pengukuran ini dilakukan untuk mendapatkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan rumus:

$$IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan (m)}^2.$$

Dengan menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh, Kemudian mengkategorikan apakah tipe tubuh ideal, kurus atau obesitas berdasarkan tabel dibawah ini:

Tabel Kategori Indeks Massa Tubuh/Body Mass Indeks (IMT/BMI)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategori
< 18,5	Berat Badan Kurang
18,5 – 22,9	Berat Badan Normal
≥ 23,0	Berat Badan Lebih
23,0 – 24,9	Pra Obesitas
25,0 – 29,9	Obes I
≥ 30,0	Obes II

(Sumber: Data WHO, 2008)

Setelah pengumpulan data maka selanjutnya dilakukan penghitungan hasil rata-rata untuk setiap peserta tes antropometri dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = Nilai Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah Nilai X

N = Sampel

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian analisis antropometrik Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yang berjumlah 20 orang diperoleh data sebagai berikut:

Tabel Hasil pengukuran Antropometrik

No	Sampel	Score			
		Tinggi Badan	Berat Badan	Lingkar Paha	Panjang Tungkai
1	Sampel 1	167	55	51	98
2	Sampel 2	164	52	51	92
3	Sampel 3	167	58	50	100
4	Sampel 4	166	62	52	94
5	Sampel 5	169	59	51	97
6	Sampel 6	166	55	50	96
7	Sampel 7	166	56	54	98
8	Sampel 8	170	60	50	96
9	Sampel 9	173	56	47	103
10	Sampel 10	158	54	48	89
11	Sampel 11	171	61	54	99
12	Sampel 12	171	68	54	96
13	Sampel 13	164	54	50	93
14	Sampel 14	172	60	49	100
15	Sampel 15	165	52	48	99
16	Sampel 16	151	44	45	91
17	Sampel 17	170	60	53	99
18	Sampel 18	164	52	47	94
19	Sampel 19	174	51	44	99
20	Sampel 20	167	68	56	97
Jumlah		3335	1137	1004	1930
Rata-rata		166,75	56,85	50,20	96,50

(Sumber : Hasil Pengolahan Data)

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel di atas, maka diperoleh rata-rata tinggi badan 166,75 cm, berat badan 56,85 kg, lingkar paha 50,20 cm dan panjang tungkai

96,50 cm. Selanjutnya untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) data tersebut dimasukkan kedalam rumus IMT. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Hasil Pengukuran IMT

Sampel	Score					Kategori
	Berat Badan	Tinggi Badan	Tinggi Badan	Tinggi Badan	IMT	
	Cm	Cm	m	(m) ²	(kg/ m) ²	
Sampel 1	55	167	1,67	2,79	19,72	Normal
Sampel 2	52	164	1,64	2,69	19,34	Normal
Sampel 3	58	167	1,67	2,79	20,78	Normal
Sampel 4	62	166	1,66	2,76	22,49	Normal
Sampel 5	59	169	1,69	2,86	20,66	Normal
Sampel 6	55	166	1,66	2,76	19,96	Normal
Sampel 7	56	166	1,66	2,76	20,33	Normal
Sampel 8	60	170	1,70	2,89	20,76	Normal
Sampel 9	56	173	1,73	2,99	18,71	Normal
Sampel 10	54	158	1,58	2,50	21,63	Normal
Sampel 11	61	171	1,71	2,92	20,86	Normal
Sampel 12	68	171	1,71	2,92	23,26	Lebih
Sampel 13	54	164	1,64	2,69	20,08	Normal
Sampel 14	60	172	1,72	2,96	20,28	Normal
Sampel 15	52	165	1,65	2,72	19,84	Normal
Sampel 16	44	151	1,51	2,28	19,03	Normal
Sampel 17	60	170	1,70	2,89	20,76	Normal
Sampel 18	52	164	1,64	2,69	19,34	Normal
Sampel 19	51	174	1,74	3,02	16,85	Kurang
Sampel 20	68	167	1,67	2,85	24,38	Pra Obesitas
Jumlah	1137	3335	33,35	55,73	409,26	

(Sumber : Hasil Pengolahan Data)

Selanjutnya hasil pada table diatas dilakukan perhitungan untuk mencari rata-rata pengukuran antropometri Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yaitu sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\sum X}{N} \quad \bar{x} = \frac{405,06}{20} \quad \bar{x} = 20,25$$

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) Atlet sepakbola Universitas Serambi Mekkah yaitu 20,25 berdasarkan tabel berada pada kategori berat badan normal.

Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek antropometri sangat mempengaruhi atlet dalam bermain sepakbola. Hal ini dikarenakan antropometri berpengaruh

langsung pada penampilan atlet secara fisik. Seorang atlet sepakbola yang memiliki tinggi badan maksimal, berat badan normal akan lebih baik dalam bermain sepakbola. Sehubungan dengan tuntutan teknik keterampilan bermain diperlukan unsur struktur tubuh dan kondisi fisik agar gerakan-gerakan yang dilakukan mendapatkan hasil yang terarah.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilaksanakan oleh penulis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil Antropometrik Atlet Sepakbola Universitas Serambi Mekkah, antara lain hasil

pengukuran tinggi badan, memiliki tinggi badan rata-rata 166,75 cm dengan tinggi badan tertinggi tercatat 174 cm dan terpendek 151 cm. Hasil pengukuran berat badan, rata-rata 56,85 Kg dengan berat badan terberat tercatat 68 Kg dan teringan 51 Kg. Pengukuran lingkaran paha, rata-rata 50,20 cm. Hasil pengukuran panjang tungkai, rata-rata 96,50 cm dengan panjang tungkai terpanjang tercatat 103 cm dan terpendek 89 cm. Dalam melakukan keterampilan bermain sepakbola, dengan tinggi badan yang ideal atlet dapat melakukan gerakan-gerakan dalam sepakbola dengan baik secara keseluruhan, apabila tinggi badan atlet tidak ideal akan menyulitkan atlet dalam sepakbola, tinggi badan akan menghambat atlet dalam mengembangkan kemampuan bermain sepakbola.

2. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat penulis memberikan beberapa saran-saran sebagai berikut:

- 1) Diharapkan kepada pelatih dalam merekrut calon atlet sepakbola harus melihat pada bagian Antropometrik yang baik.
- 2) Diharapkan kepada pelatih dan pengurus untuk dapat menjaga menu makanan dengan mengedepankan pemberian asupan gizi yang baik sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan baik saat latihan maupun bertanding, agar tercapainya berat badan yang ideal.
- 3) Diharapkan kepada atlet harus mempunyai motivasi dalam dirinya daripada motivasi dari orang lain, sehingga atlet mempunyai keinginan dan kemauan pada arah positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Penerbit PT Rineka Cipta.
- Anastasi, A, dan Urbina, S, (1997), *Tes Psikologi (Psychological Testing)*, PT. Prehanllindo, Jakarta.
- Artikel non-personal. (2013), *Antropometri*. online. Tersedia: <http://id.wikipedia.org/wiki/Antropometri> 14 Februari 2014.
- Dangsina, Moeloek. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Erminawati. (2009). *Kebugaran Dan Kesehatan*, Jakarta. Ricardo
- Emzir, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung. FPOK IKP.
- Sumosardjono, Sadoso.(1991). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*, Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama
- Sajoto, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Debdikbud, Jakarta
- Sarjono (1985). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*, IKIP, Yogyakarta.
- Winarno, Surahmad. (1980). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Badan Penerbit IKIP Bandung.