

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN  
SEPAK BOLA MUARA MUSU**

**SKRIPSI**



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

**OLEH:**

**MUHAMMAD AL FAROZY**  
**NIM. 1734013**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
KABUPATEN ROKAN HULU  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIKIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN  
SEPAK BOLA MUARA MUSU

SKRIPSI

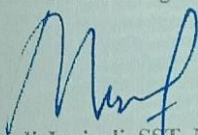
OLEH :

MUHAMMAD AL FAROZY  
NIM. 1734013Telah Menyelesaikan Tugas Akhir untuk Gelar Sarjana  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Pada Hari Rabu 28 Juli 2021

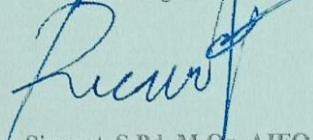
Program Studi	: Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan	: Strata Satu (S1)

Disetujui Oleh:

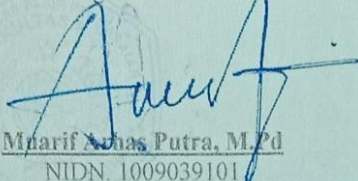
Pembimbing I

  
Masdi Janiarli, SST, M.Kes  
NIDN. 1014019004

Pembimbing II

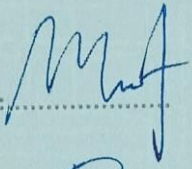
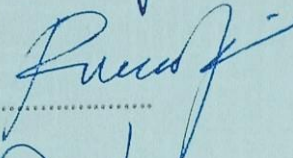
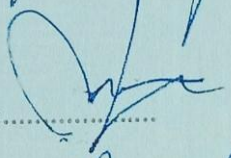
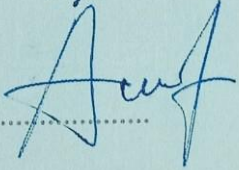
  
Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO  
NIDN. 10030393011

Diketahui Oleh:

Dekan Fakultas Keguruan dan  
Ilmu Pendidikan  
Ria Karno, S.Pd, M.Si  
NIDN. 0017078503  
DEKAN FKIPKetua Program Studi Pendidikan  
Olahraga dan Kesehatan  
Mnarif Achas Putra, M.Pd  
NIDN. 1009039101

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Al Farozy ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Rabu 28 Juli 2021.

NO	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Masdi Janiarli, SST, M.Kes</u> (Ketua)	
2.	<u>Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO</u> (Sekretais)	
3.	<u>Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO</u> (Anggota)	
4.	<u>Muarif Arhas Putra, M.Pd</u> (Anggota)	

**PERNYATAAN ORIGINALITAS****HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN  
SEPAK BOLA MUARA MUSU**

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sembernya dengan jelas.

Pasir Pengaraian 28 Juli 2021



**Muhammad Al Farozy**  
**NIM : 1734013**

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEMAMPUAN  
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN  
SEPAK BOLA MUARA MUSU**

**MUHAMMAD AL FAROZY**  
**1734013**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pasir Pengaraian  
Kabupaten Rokan Hulu

**ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan kemampuan menggiring bola pada pemain persatuan sepak bola muara musu, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan menggiring bola dan juga kurangnya kesadaran pemain untuk tetap menjaga berat badan agar tetap ideal serta sarana dan prasarana yang kurang memadai dan pelatih juga sering tidak hadir pada saat latihan.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dan Kemampuan Menggiring Bola. Penelitian ini menggunakan dua variabel. Variabel bebas adalah Indeks Massa Tubuh sedangkan variabel terikat Kemampuan Menggiring Bola. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Persatuan Sepakbola Musu Sekitar Desa Muara Musu yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 15 orang dan data yang diambil dalam penelitian ini adalah teknik *Total Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada hari Selasa 22 Juni 2021 dilapangan Ismail Desa Muara Musu. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dan uji hipotesis.

Dari hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa Indeks Massa Tubuh mempunyai kaitan dengan Kemampuan Menggiring Bola, ini terjadi karena semakin tinggi Indeks Massa Tubuh seorang pemain maka kemampuan menggiring bola semakin lambat dan begitupun sebaliknya semakin rendah Indeks Massa Tubuh seorang pemain maka kemampuan menggiring bola akan semakin cepat. Adanya kaitan dari Indeks Massa Tubuh terhadap kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Muara Musu, dibuktikan dengan besarnya nilai  $r_{hitung} = 0,950 > r_{tabel} = 0,514$ .

Kesimpulannya terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kemampuan menggiring bola pada pemain persatuan sepak bola muara (mempunyai hubungan yang berarti).

**Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Kemampuan Menggiring Bola**



**RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEKS  
AND ABILITY TO DRIBBLE FOOTBALL  
UNION PLAYERS MUARA MUSU**

**MUHAMMAD AL FAROZY**  
**1734013**

*Sports and Health Education Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Pasir Pengaraian  
Rokan Hulu*

**ABSTRACT**

*The problem in this study is the lack of speed in the ability to dribble in the muara musu soccer union player, this is due to a lack of dribbling practice and also the lack of awareness of players to maintain ideal body weight and inadequate facilities and infrastructure and coaches also often not present at practice.*

*This research is a correlational study that aims to determine the relationship between body mass index and dribbling ability. This study uses two variables. The population in this study was the players of the musu football association around muara musu village, totaling 15 people. The sample in this study consisted of 15 people and the data taken in this study was the total sampling technique. This research was conducted on Tuesday June 22 2021 in the ismail field, muara musu village. The data analysis technique used is normality test analysis and hypothesis testing.*

*From the results of this study, it can be understood that body mass index has a relationship with dribbling ability, this happens because the higher the body mass index of a player, the slower the dribbling ability and vice versa, the lower the body mass index of a player, the faster the dribbling ability. There is a relationship between body mass index and the ability to dribble in muara musu football association players, as evidenced by the value of  $r_{count} = 0,950 > r_{table} = 0,514$ .*

*In conclusion, there is a significant relationship between body mass index and the ability to dribble in estuary soccer union players (has a significant relationship).*

**Keywords: Body Mass Index, Dribbling Ability**

## KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke-hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini yang berjudul “**Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu**”. Proposal Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku Pembimbing I dan Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.
2. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd, AIFO selaku Penguji I dan Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam Proposal Penelitian ini.
3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan.
4. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.

5. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan.
6. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti.
7. Bapak Muhammad Akhyar selaku Ketua Pemuda dan pengurus *club* Persatuan Sepak Bola Muara Musu yang telah meluangkan waktu untuk membantu penelitian di *club*.
8. Semua pihak pemain Persatuan Sepak Bola Muara Musu yang telah mendukung secara optimal, sehingga selesainya Proposal Penelitian ini.
9. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Marinus dan Ibunda Erlina Tati yang telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materil, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
11. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian Proposal Penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian 28 Juli 2021

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>PERNYATAAN ORIGINALITAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teori .....	8
2.1.1 Hakikat Sepak Bola .....	8
2.1.2 Hakikat Menggiring Bola .....	9
2.1.3 Teknik Dasar Menggiring Bola .....	10
2.1.4 Gizi Atlet Sepak Bola .....	14
2.1.5 Hakikat Indeks Massa Tubuh .....	18
2.1.6 Rumus Menghitung Indeks Massa Tubuh .....	19
2.1.7 Kategori Indeks Massa Tubuh .....	21
2.2 Penelitian yang Relevan .....	23

2.3 Kerangka Konseptual .....	26
2.4 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	29
3.4 Definisi Operasional .....	30
3.5 Instrumen Penelitian .....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.7 Teknik Analisis Data .....	34
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	36
4.2. Penyajian Persyaratan Analisis .....	40
4.3. Pengujian Hipotesis .....	40
4.4. Pembahasan.....	41
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
5.1. Kesimpulan .....	43
5.2. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Kategori IMT Penduduk Asia .....	21
Tabel 2.2 Kategori IMT Penduduk Amerika dan Eropa.....	21
Tabel 2.3 Klasifikasi WHO.....	21
Tabel 2.4 Klasifikasi Nasional .....	22
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Indeks Massa Tubuh .....	37
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Menggiring Bola.....	39
Tabel 4.7 Rekap Hasil Perhitungan Data .....	40
Tabel 4.8 Rangkuman Hasil Analisis Uji Keberartian Kofisien Korelasi .....	40

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Menggiring Bola dengan Kontrol yang Rapat .....	13
Gambar 2.2 Menggiring Bola dengan Cepat .....	14
Gambar 2.3 Alat Mengukur Tinggi Badan .....	20
Gambar 2.4 Alat Menimbang Berat Badan .....	20
Gambar 2.5 Rancangan Penelitian.....	27
Gambar 3.6 Tes Menggiring Bola .....	32
Gambar 3.7 Menimbang Berat Badan .....	33
Gambar 3.8 Mengukur Tinggi Badan.....	33
Gambar 4.9 Histogram Tes Indeks Massa Tubuh .....	37
Gambar 4.10 Histogram Tes Menggiring Bola .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Pengukuran Indeks Massa Tubuh.....	47
Lampiran 2. Hasil Data Tes Menggiring Bola.....	48
Lampiran 3. Cara Menghitung Nilai T-Score Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Tes Menggiring Bola.....	49
Lampiran 4. Hasil Data Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Tes Menggiring Bola. ....	50
Lampiran 5. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Pengukuran IMT .....	52
Lampiran 6. Cara Mencari Distribusi Frekuensi Tes Menggiring Bola .....	53
Lampiran 7. Daftar Luas dibawah Lengkungan Normal Standar 0 ke Z.....	54
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i> .....	55
Lampiran 9. Harga Kritik dari <i>Product-Moment</i> .....	56
Lampiran 10. Nilai Presentasi untuk Distribusi t.....	57
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	58
Lampiran 12. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data .....	62
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian dari BPMPH .....	70
Lampiran 14. Surat Balasan dari <i>Club</i> .....	71
Lampiran 15. Motto .....	72
Lampiran 16. Persembahan.....	73
Lampiran 17. Riwayat Hidup .....	74