

TINJAUAN ANTROPOMETRI PADA ATLET SEPAK BOLA DI
PERSATUAN SEPAK BOLA SIJUNJUNG (PERSIJU)
KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
(S.Si) Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

RAMADHIKO PRATAMA

1202482/2012

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGRI PADANG

2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

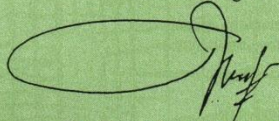
TINJAUAN ANTROPOMETRI PADA ATLET SEPAK BOLA DI
PERSATUAN SEPAK BOLA SIJUNJUNG (PERSIJU)
KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Ramadhiko Pratama
NIM/ BP : 1202483/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2017

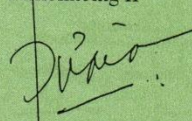
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Didin Tohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 1958 1018 198003 1 001

Pembimbing II



dr. Fudia M. Indika, M. Kes
NIP. 1982 1123 200812 1 003

Menyetujui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 1970 0512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

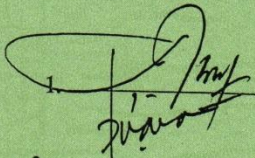
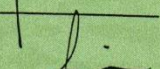

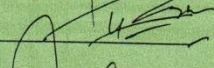
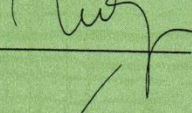
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN ANTROPOMETRI PADA ATLET SEPAK BOLA DI
PERSATUAN SEPAK BOLA SIJUNJUNG (PERSIJU)
KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : Ramadhiko Pratama
NIM : 1202483
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2017

Tim Penguji

Nama	TandaTangan
Ketua : Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO	1. 
Sekretaris : dr.Pudia M.Indika, M.Kes	2. 
Anggota : Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd	3. 
Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.,M.Pd	4. 
Anggota : dr. Levidiana	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah, dan Tuhanmulah yang maha mulia

Yang mengajar manusia dengan pena,

Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS: Al-'Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)

Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat

(QS : Al-Mujadilah 11)

Berjalan pagi lalui hari warnai hitam putih hidup ini

Mencoba mencari mimpi yang tertidur dalam derasnya sisi dunia Yang terus berputar membawa diriku

*Begitu rupa cobaan yang kutemui
Mencoba menghempaskanku kejalan penuh liku
Dan kuanggap itu semua bagian dari cerita hidupku yang tak akan berakhir
Seiring putaran roda yang terus menggelinding
Tak terasa aku sudah sampai kepenghujung jalan
Sinar terang pagi ini, Antarkan aku ke pintu sukses*

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kubersujud dihadapan Mu,

Engaku berikan aku kesempatan untuk bisa sampai

Di penghujung awal perjuanganku

Segala Puji bagi Mu ya Allah,

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk papa dan mamaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,,papa,, almarhum mama...terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu papa,, mama,, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tangaku menadah".. ya Allah ya Rahman ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Buat Papa dan almarhum mama, inilah persembahan kecil anak mu yang sedikit mengobati perjuangan dan jerih papa dan mama selama ini. persembahkan hasil karya kecil yang sangat berguna bagi anak mu sebagai salah satu Modal, semoga suatu saat nanti anak mu ini bisa membahagiakan Papa dan Mama.

Tak kan hentinya anak mu ini menyayangi kalian, Papa dan Mama tercinta,,,,,

MA,,PA,, DIKO SAYANG KALIAN SELAMANYA...

Papa...

Terima kasih yang sebesar-besarnya, karna selama ini telah merawat dan menyayangi Diko selama ini.. Begitu besar pengorbanan mu selama ini, bersusah payah mencari nafkah untuk keluarga, serta untuk bisa menyekolahkan Diko sampai saat sekarang ini.. Tanpa dirimu anak mu ini tidak akan bisa menyelesaikan ujian terakhir jenjang pendidikan ini. Tak akan

pernah terbalas jasa mu selama ini. Terima kasih Papa karena selalu mendukung Diko selama ini...

Mama

Tak akan ada satu pun kata yang bisa Diko ucapkan untuk menggambarkan jasa mu selama ini, seberapa pun banyak ucapan terima kasih yang terucap tak akan pernah cukup untuk membalas semua jasa mu selama ini Mama.

Terima kasih telah merawat dan menjaga Diko selama ini, kasih sayang mu tak pernah hilang, walau sampai nafas terakhir mu. Maafkan anak mu ini yang belum bisa membalas jasa mu Mama. Walau pun Mama tidak lagi ada di sisi Diko, tapi Diko yakin Mama pasti melihat Diko di Surga. Maafkan Diko yang belum sempat minta maaf atas segala dosa yang telah Diko lakukan selama ini kepada Mama. Diko akan selalu mendoakan Mama, doakan Diko supaya suatu hari nanti Diko bisa sukses dan membuat Mama bangga.

Diko sayang Mamam selamanya,

Kasih sayang mu tak akan pernah terbalas...

Maafkan anak mu ini Ma.....

TERIMA KASIH JUGA, KEPADA...

Pertama

Keluarga di kampung (Ayah Mama, Etek Upik, Pak Etek, Mama Abang, Umi, Buya, Ante Anti, Om Ik, Uncu, Om Fadil, Mak Itam, Ante Fifi, Om Aziz, Ante Ria). Yang selama ini telah mendoakan dan membantu Diko dalam menyelesaikan perkuliahan sampai saat sekarang ini, karena tanpa kalian

mungkin Diko tidak akan bisa menyelesaikan kuliah. Kalian adalah orang pengganti Almarhum mama. Terima kasih yang sebesar-besarnya. Jasa kalian akan selalu Diko ingat sampai kapan pun.

Kedua

Terima kasih kepada kakak-kakak dan adek-adek di kampung (Keluarga Besar Cucu H. Syamsul Yaman). Yang selalu memberikan doa serta dukungannya kepada Diko. Semoga kita selalu tetap kompak, dan menjadi kebanggaan orang tua serta bisa membangkitkan batang tarandam.

Ketiga

Keluarga Noki Edi Saputra (Almarhum Andek, Mama, Abak, Noki, Dwingki, Nelfi, serta sanak saudara yang disana yang tidak bisa di sebutkan satu persatu). Terima kasih karena selama ini Diko sudah diterima dengan baik di keluarga kalian, dan telah menganggap Diko bagian dari keluarga. Kalian semua tidak akan Pernah diko lupakan. Kepada Andek semoga tenang di syurga. Terima kasih banyak.

Keempat

Kepada teman-teman seperjuangan dari masa putih abu-abu (Poler, Paton, Thara, Ipeb, Belel, Abu, Syam, Boncel). Terima kasih teman untuk selama ini. Semoga kita bisa sukses bersama, walaupun kita kuliah terpisah namun kita tetap selalu satu n selalu kompak.

Kelima

Kepada teman-teman seperjuangan Ikor BP 12 (Dwingki, Andi, Andrianto, Afdhol, dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa di sebutkan satu persatu). Teman-teman yang selalu sama-sama meraih gelar, dari saat susah dan senang selalu bersama. Akhirnya kita berhasil meraih gelar Sarjana Sains bersama-sama, semoga kedepannya kita bisa sukses bersama. Pertemanan kita tidak akan berhenti disini....Good Job tim

Tidak lupa pula ucapan terima kasih kepada teman-teman Kos (Toton, Pokia, Ipan Bocet, Lelek), yang turut membantu dalam pembuatan skripsi ini. Spesial kepada seluruh dosen-dosen KESREK yang telah membimbing saya selama ini. Dan teristimewa kepada bapak pembimbing (Drs.Didin Tohidin, M. Kes. AIFO ,dr.Pudia M.Indika, M.Kes) yang telah membimbing Saya dalam mengerjakan Skripsi, banyak ilmu yang telah kalian berikan. Terima kasih juga kepada dosen penguji (Ridho Bahtra, S.Si.,M.Pd, Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.,M.Pd, dr. Levidiana). Terima kasih telah meluangkan waktunya, dan telah memberikan ilmu nya kepada saya.



Halaman Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan, bahwa skripsi ini benar-benar karya tulis saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim

Padang, Februari 2017

Yang Menyatakan



Ramadhiko Pratama

ABSTRAK

Ramadhiko Pratama(2017):Tinjauan Antropometri Pada Atlet Sepak Bola di Persatuan Sepak Bola Sijunjung (Persiju) Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah penurunan prestasi yang di raih oleh tim sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran antropometri pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah semua pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 23 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*, yang mana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan menggunakan tes pengukuran. Teknik analisis data adalah dengan teknik analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa, hasil tes pengukuran tinggi badan rata-rata yang dimiliki pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 167,5 (cm) yang dikategorikan sedang. Hasil tes pengukuran berat badan rata-rata yang dimiliki pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 63,61(kg) yang dikategorikan besar. Hasil tes pengukuran persentase lemak tubuh rata-rata pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 53,0 (mm) yang dikategorikan baik. Dari hasil keseluruhan tes antropometri pemain sepak bola Pesiju Kabupaten Sijunjung diperoleh rata-rata 94,63 yang dikategorikan sedang.

Kata Kunci : *Antropometri, Atlet Sepak Bola*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : *Tinjauan Antropometri Pada Atlet Sepak Bola di Persatuan Sepak Bola (Persiju) Kabupaten Sijunjung*. Selanjutnya sholawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menghabiskan hidupnya untuk menegakkan kebenaran yang mutlak di muka bumi ini.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya banyak mengalami kendala-kendala, oleh karena itu tulisan ini masih jauh dari kesempurnaan.

Terwujudnya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Ganefri, P.hd selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang .
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO sebagai pembimbing I dan Bapak dr. Pudia M.Indika, M.Kes sebagai pembimbing II.

4. Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd sebagai penguji I, Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd sebagai penguji II, Ibu dr.Levidiana sebagai penguji III.
5. Bapak/Ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Kepada kedua orang tua beserta kakak-kakak, adik-adik penulis yang memberikan andil yang sangat besar dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan, mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Padang.

Tidak ada kata yang pantas penulis ucapkan pada kesempatan ini selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penulis mendoakan agar amal perbuatan tersebut diterima Allah SWT dan bermanfaat bagi diri pribadi, bangsa dan Negara. Amin.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari semua pihak yang bersifat konstruktif guna kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kita semua

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... iv

DAFTAR TABEL..... vii

DAFTAR GAMBAR..... viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Identifikasi Masalah 10

C. Pembatasan Masalah 11

D. Perumusan Masalah 11

E. Tujuan Penelitian..... 11

F. Manfaat Penelitian 11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 13

1. Permainan Sepakbola..... 13

a. Sejarah sepak Bola	13
b. Perkembangan Sepak bola di Indonesia.	17
2. Antropometri.....	18
a. Pengertian Antropometri.....	18
b. Bentuk dan Tipe Tubuh menurut Para Ahli	20
c. Jenis Tes Antropometri	22
d. Faktor yang Mempengaruhi Antropometri	24
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Defenisi Operasional.....	29
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	30
G. Instrumen Penelitian	31
H. Teknik Analisis Data	38

BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A . Analisis Deskriptif	40
B . Pembahasan.....	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	51

DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DATAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel Populasi Penelitian.....	29
2. Tabel Berat Badan Ideal Pria	38
3. Tabel Persentase Lemak Tubuh Laki-Laki Berdasarkan Lipatan Bawah Kulit	40
4. Tabel Distribusi Data Pengukuran Tinggi Badan	42
5. Tabel Distribusi Data Pengukuran Berat Badan	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Lapangan Bola	15
2. Gambar Pengukuran Tinggi Badan	32
3. Gambar Timbangan Berat Badan.....	33
4. Gambar Pengukuran Tebal Lemak Pada <i>Biceps</i>	34
5. Gambar Pengukuran Tebal Lemak Pada <i>Triceps</i>	35
6. Gambar Pengukuran Tebal lemak Pada <i>Subscapula</i>	36
7. Gambar Pengukuran Tebal Lemak Pada <i>Suprailliaca</i>	37
8. Gambar Histogram Hasil Pengukuran Tinggi Badan	41
9. GambarHistogram Hasil Pengukuran Berat Badan	43
10. Gambar Histogram Hasil Pengukuran Persentase Lemak Tubuh	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Tes Pengukuran Tinggi Badan Pemain Persiju	55
2. Hasil Tes Pengukuran Berat Badan Pemain Persiju	57
3. Hasil Tes Pengukuran Lemak Tubuh Pemain Persiju.....	59
4. Hasil Data Keseluruhan Pengukuran Antropometri	61
5. Dokumentasi Penelitian	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) “tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk mencapai prestasi, dan untuk pendidikan”.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat Indonesia di masa yang akan datang. Olahraga tidak hanya bersifat prestasi tetapi olahraga juga bisa bersifat rekreasi dan juga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, pendidikan, dan pengobatan. Olahraga pada saat sekarang ini merupakan suatu kegiatan rutin yang dilakukan oleh banyak orang di Indonesia. Olahraga juga sudah di atur dalam UU RI no.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 4 yang berbunyi:

“Sistem Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,

memperkokoh ketahanan Nasional dan mengangkat harkat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut di atas bukanlah hal-hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini membutuhkan pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Berdasarkan kutipan di atas dapat di pahami bahwa pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga memerlukan perencanaan pelatih yang matang, terprogram dan berkesinambungan. Dengan adanya Undang-Undang Sistem Keolahragaan ini maka pemerintah akan semakin peduli terhadap olahraga terutama dalam mencapai prestasi. Di Indonesia pada saat ini olahraga sudah merupakan kegiatan yang paling di gemari oleh masyarakat luas. Salah satu cabang olahraga yang paling di gemari yaitu sepak bola. Olahraga sepak bola sudah merakyat dan dapat dimainkan oleh kalangan masyarakat luas. Ide dari bermain sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menahan bola agar tidak masuk kegawang sendiri.

Dengan sistem olahraga yang tertata seperti di jelaskan dalam Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut diharapkan olahraga sepak bola di Indonesia dapat berkembang, dan di perhitungkan oleh Negara-Negara di dunia terutama di kawasan Asia Tenggara. Namun kenyataannya di Indonesia saat ini sepak bola belum tertata dengan rapi baik itu dalam segi pengelolaan kompetisi atau pun dari segi pemain itu sendiri. Sebagian pemain sepak bola di Indonesia banyak yang tidak sesuai dengan syarat-syarat untuk menjadi pemain sepak bola. Setiap cabang olahraga, memerlukan persyaratan-persyaratan yang harus di miliki oleh pemainnya, tidak terkecuali cabang olahraga sepak bola. Menurut Muhajir (2007:34):

“Syarat-syarat menjadi pemain sepak bola di tinjau dari 2 faktor, yaitu faktor fisik yang terdiri dari faktor kesehatan, faktor kebugaran, faktor kelincahan, faktor postur tubuh, dan faktor keterampilan. Sedangkan faktor non fisik terdiri dari faktor motivasi, faktor daya juang, dan faktor kerja sama”.

Faktor fisik yang di maksud dalam kutipan tersebut adalah: 1) faktor kesehatan yang menyangkut medis, 2) faktor kebugaran yang menyangkut stamina, 3) faktor kelincahan yaitu bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas, 4) faktor postur tubuh yang menyangkut bentuk badan, 5) faktor keterampilan yang menyangkut kemampuan dan bakat. Sedangkan faktor non fisik meliputi: 1) faktor motivasi menyangkut dorongan dalam diri, 2) faktor daya juang menyangkut rasa semangat dalam setiap pertandingan, 3) faktor kerjasama menyangkut keinginan untuk bekerja sama dengan pemain lain.

Olahraga sepak bola merupakan olahraga unik, karena selain memerlukan kemampuan fisik maupun kemampuan berprestasi juga memerlukan semua persyaratan cabang olahraga lain seperti keterampilan, kekuatan otot, kecepatan, kelentukan, maupun daya tahan. Dalam olahraga ini di tuntutan juga persyaratan lain sebagai seorang atlet, namun yang tidak kalah penting adalah ciri-ciri fisik dari atlet itu sendiri, seperti tinggi dan berat badan, serta ketebalan lemak dan sebagainya.

Masalah ukuran postur tubuh beserta bagian-bagian tubuh yang dimiliki oleh setiap atlet menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam penampilan olahraga. Dalam beberapa cabang olahraga, postur tubuh yang tinggi dengan berat badan yang ideal dan kondisi fisik yang baik akan menunjang pencapaian prestasi olahraga yang tinggi (Sri Haryano,2008). Potensi antropometri

menyangkut komposisi tubuh yang dimiliki dan ada pada atlet sering kurang mendapat perhatian dari para pelatih olahraga. Potensi antropometri yang baik akan menunjang sesuatu penampilan sikap dan gerakan optimal dalam suatu olahraga, sehingga potensi ini harus dikembangkan dalam proses pembinaan olahraga.

Untuk itulah, maka semua cara mengajar dan melatih atau membina cabang olahraga sepak bola haruslah diselidiki sebaik mungkin terutama struktur tubuh seseorang yang nantinya diharapkan berprestasi dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, bukan secara terkaan atau perkiraan. Di Indonesia saat ini, para atlet sepak bola masih banyak yang belum memenuhi syarat untuk menjadi seorang pemain sepak bola profesional, hal ini dapat terlihat dari postur tubuh pemain sepak bola di Indonesia yang kurang ideal. Dalam perekrutan pemain sepak bola, masih banyak para pelatih atau pembina suatu tim sepak bola tidak mementingkan faktor postur tubuh.

Postur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan kemampuan olahraga. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Postur tubuh yang tinggi lebih baik gerakannya dibandingkan dengan postur tubuh yang pendek, hal ini mempengaruhi aktivitas gerakan dalam melakukan gerakan olahraga (Mohammad Sajoto, 1998:3).

Untuk mengetahui seseorang atlet memiliki komposisi tubuh ataupun postur tubuh yang ideal maka harus dilakukan tes pengukuran pada atlet tersebut. Tes pengukuran yang dilakukan adalah tes antropometri yang berfungsi dalam pengukuran tubuh untuk menentukan postur tubuh pemain

sepak bola tersebut. Komposisi tubuh seseorang tersusun dari beberapa komponen yang berbeda, jaringan tidak berlemak dan berlemak. Dari komponen tidak berlemak ini yang paling mudah berubah adalah otot (Ismaryati, 2009:90).

Secara umum antropometri adalah suatu studi yang berhubungan dengan pengukuran struktur tubuh manusia guna merumuskan perbedaan-perbedaan ukuran pada tiap individu atau kelompok. Struktur tubuh setiap manusia bervariasi berdasarkan umur, jenis kelamin, suku bangsa, bahkan kelompok.

Menurut Dr.E.Hitchock dalam Arsil (2015:28) “ Antropometri adalah suatu bentuk tes untuk menentukan tipe dan bentuk tubuh manusia”. Dr.E.Hitchock telah melakukan pengukuran terhadap tubuh manusia sejak tahun 1861 di Amherst College Massachusetts. Cara pengukuran yang dilakukan Dr.E.Hitchock adalah dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, panjang lengan atas, panjang tungkai, dan ketebalan lemak. Tujuan dari pengukuran ini adalah untuk melihat pertumbuhan fisik seseorang, dimana kekurangannya dan dimana kemungkinan dapat di usahakan pertumbuhan yang lebih baik.

Sedangkan menurut Hipocrates dalam Albertus (2015:43) “Antropometri adalah suatu pengukuran pada tubuh manusia untuk mengklasifikasikan tipe tubuh manusia yang terdiri atas dua bagian yaitu tinggi dan kurus atau gemuk dan pendek”. Cara pengukuran yang dilakukan Hipocrates adalah dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Tujuan pengukuran ini adalah untuk mengklasifikasikan tipe tubuh manusia, berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

Pendapat Dr.E.Hitchcock dan Hipocrates sejalan dengan apa yang yang di kutip oleh Djoko Pekik (2007:65) bahwa pengukuran antropometri bertujuan mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya. Pengukuran antropometri ini dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, tebal lemak tubuh *triceps*, *biceps*, *subscapula* dan *supra illiaca*, dan lingkar pinggang.

Dalam cabang olahraga sepak bola, postur tubuh merupakan aspek fisik yang menentukan dalam pembinaan olahraga sepak bola. Hampir semua cabang olahraga yang menjadi faktor dan menentukan prestasi terletak dari struktur tubuh seorang atlet. Jika pemain sepak bola Indonesia di pilih sesuai teori dan hasil penelitian para ahli tentang profil pemain sepak bola berdasarkan penilaian pengukuran antropometri maka di yakini sepak bola Indonesia akan lebih baik dari sekarang.

Postur tubuh yang dimiliki setiap orang mempengaruhi aktifitas fisik atau pekerjaannya termasuk dalam hal ini melakukan aktifitas olahraga. Orang yang memiliki postur tubuh yang ideal, akan dapat melakukan olahraga dengan baik pula, sebaliknya orang yang memiliki postur tubuh yang kurang ideal maka akan sulit melakukan olahraga dengan baik pula. Dengan demikian postur tubuh merupakan salah satu faktor penentu dalam keterampilan atau kemampuan gerak seseorang dalam melakukan olahraga terutama dalam olahraga sepak bola.

Namun untuk menjadikan atlet sepak bola berprestasi, sekalipun profil atlet telah di ukur berdasarkan ilmu antropometri, masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi profil tersebut. Pencapaian prestasi yang tinggi

dalam sepak bola dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang di ungkapkan oleh Syafrudin (2012:57) yang menyatakan bahwa “faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal”. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana dan prasarana, keluarga, iklim, dan cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya.

Faktor internal tidak hanya melibatkan fisik tetapi juga melibatkan psikologis seorang atlet. Aristoteles menyatakan dalam Syahrastani (1999:2) bahwa psikologi adalah ilmu mengenai gejala-gejala hidup, sehingga setiap makhluk hidup mempunyai jiwa, taraf jiwa yang paling tinggi di punyai oleh manusia karena manusia mempunyai jiwa *intelektual*. Dalam dunia olahraga psikologi sangat membantu pelatih memahami karakter pemain, karena dengan menerapkan ilmu psikologi dalam membina atlet berarti kita berusaha untuk mengenal atlet sebagai makhluk sosial dan individu. Dalam dunia olahraga, ilmu psikologi yang digunakan adalah ilmu psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan sebuah bidang kajian yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam *setting* olahraga (Kontos dan Feltz, dalam Syafrastani,1999:4).

Dengan memahami psikologi atlet diharapkan pelatih dapat memahami kepribadian atlet, sehingga tujuan dalam pembinaan atlet dapat tercapai yaitu dengan meraih prestasi. Dalam proses pembinaan prestasi olahraga, program latihan merupakan salah satu bagian terpenting, karena untuk meraih prestasi atau mencapai suatu prestasi olahraga membutuhkan proses pembinaan

bertahun-tahun dan bahkan bisa mencapai 10 sampai 12 tahun. Program latihan merupakan rencana kegiatan pembinaan semua komponen prestasi olahraga yang mencakup pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan pembinaan mental yang di susun oleh pelatih secara terarah, teoritis, sistematis, bertahap, dan teratur untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Rothig dan Grosing dalam Syafrudin (2011:173) yang menyatakan bahwa tujuan pokok program latihan yaitu: “memperbaiki prestasi atlet untuk mencapai prestasi, mempertahankan dan memelihara prestasi yang telah di raih atlet, dan mencegah penurunan prestasi atlet secara tajam”. Faktor lain dalam sebuah program latihan adalah *kontinuitas* pembinaan dan latihan. Karena berhenti latihan dalam waktu cukup lama dapat menurunkan kemampuan atau prestasi atlet, terutama berkaitan dengan faktor kondisi fisik. Dengan demikian *kontinuitas* program latihan merupakan salah satu proses pembinaan olahraga prestasi. Di samping itu, program latihan tidak hanya di perlukan untuk meningkatkan prestasi atlet, akan tetapi juga di butuhkan untuk mempertahankan prestasi yang telah di capai. Fungsi program latihan seperti ini sering kali terabaikan oleh banyak pelatih dalam pembinaan olahraga prestasi. Justru ketika seorang atlet telah mencapai puncak prestasinya di perlukan upaya pemeliharaan yang ketat dari pelatihnya agar prestasi yang telah di raihnya tidak menurun secara drastis. Dengan kata lain program latihan juga sangat di perlukan untuk mempertahankan prestasi puncak yang telah di capai atlet.

Prestasi olahraga sepakbola di Indonesia bukanlah sesuatu yang bisa didapatkan dengan mudah, dibutuhkan pembinaan yang baik diseluruh wilayah

Indonesia dari Sabang sampai Merouke. Perkembangan sepak bola di Provinsi Sumatera Barat belum terlalu pesat perkembangannya, dan ditambah lagi dengan dihukumnya PSSI oleh FIFA. Berdasarkan perkembangan sepak bola di wilayah Sumatera Barat, Persatuan Sepak Bola Persiju merupakan salah satunya. Tim ini berlatih di lapangan Muhammad Yamin Muaro Kabupaten Sijunjung. Persatuan Sepak Bola Persiju di Menejeri oleh Ujang Lena.

Berdasarkan observasi peneliti, masih banyak pemain Persatuan Sepak Bola Persiju yang struktur tubuhnya belum ideal. Banyaknya faktor yang mempengaruhi dalam menciptakan profil pemain sepak bola yang merujuk kepada beberapa teori dari pendapat di atas, maka sebaiknya pembina ataupun pelatih mempertimbangkan faktor-faktor di atas agar pembina dan pelatih dapat membina atlet dengan baik untuk mencapai prestasi yang optimal. Dengan teori dan faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sepak bola yang tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mencoba melakukan penelitian terhadap profil atlet tim Persatuan Sepak Bola Persiju. Oleh karena itu peneliti mencoba melakukan pengamatan dan wawancara langsung dengan responden dalam hal perekrutan pemain. Peneliti berhasil melakukan wawancara dengan salah satu responden di antaranya menejer tim Persatuan Sepak Bola Persiju yang bernama Ujang Lena pada hari Kamis tanggal 5 Mei 2016. Beliau menyatakan bahwa “kami sebagai pembina tim Persatuan Sepak Bola Persiju ini melakukan perekrutan pemain atau pemilihan pemain hanya berdasarkan teknik, kondisi fisik calon pemain, dan kami kebanyakan mengambil putra daerah Sijunjung dan sekitarnya saja. Kami juga tidak mengetahui apa itu antropometri, bagi kami dengan teknik dan kondisi fisik saja sudah cukup

untuk memilih pemain”. Berdasarkan wawancara penulis dengan menejer tim Persatuan Sepak Bola Persiju maka dapat di simpulkan bahwa masih banyak pemain dari tim Persatuan Sepak Bola Persiju yang struktur tubuhnya belum ideal. Perekrutan pemain juga tidak mempersoalkan tentang struktur tubuh, karena pembina ataupun pelatih hanya melihat dari segi teknik dan kondisi fisik calon pemain saja.

Berdasarkan teori dan faktor-faktor yang mempengaruhi serta permasalahan yang di ungkap berdasarkan wawancara, banyak sekali faktor yang mempengaruhi prestasi tim Persatuan Sepak Bola Persiju. Namun begitu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul penelitian **“Tinjauan Antropometri Pada Atlet Sepak Bola di Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka terdapat identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah antropometri atlet sepak bola tim Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung?
2. Bagaimanakah psikologi atlet sepak bola tim Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimanakah program latihan yang di terapkan di tim Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan peneliti maka penelitian ini di batasi pada “Tinjauan Antropometri pada atlet Sepak Bola di Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Bagaimana gambaran Antropometri atlet sepak bola tim Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah Antropometri dapat mempengaruhi prestasi tim Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran Antropometri atlet sepak bola Persatuan Sepak Bola Persiju Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis sendiri, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi peneliti dan pengurus tim Persatuan Sepak Bola Persiju agar mengetahui apa itu Antropometri dan kegunaan antropometri dalam sepak bola.
3. Sebagai salah satu acuan untuk penilaian dalam perekrutan pemain sepak bola.

4. Sebagai bahan keputusan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa:

1. Gambaran antropometri atlet sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung berdasarkan tinggi badan dikategorikan sedang dengan nilai rata-rata hasil tes pengukuran tinggi badan yang dimiliki pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 167,5 (cm)
2. Gambaran antropometri atlet sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung berdasarkan berat badan dikategorikan besar dengan nilai rata-rata hasil tes pengukuran berat badan yang dimiliki pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 63,61(kg).
3. Gambaran antropometri atlet sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung berdasarkan persentase lemak tubuh dikategorikan baik dengan nilai rata-rata hasil tes pengukuran lemak tubuh yang dimiliki pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung adalah 53,0(mm).
4. Dari hasil keseluruhan penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa, antropometri pemain sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung dikategorikan sedang.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yaitu ditunjukkan kepada.

1. Pelatih Persiju Kabupaten Sijunjung, untuk meningkatkan prestasi pemain ataupun tim agar tidak mengabaikan struktur tubuh pemain, karena dengan struktur tubuh yang baik akan menunjang sesuatu penampilan sikap dan gerakan yang optimal, hal ini juga mempengaruhi aktivitas gerakan dalam melakukan gerakan olahraga.
2. Pengurus atau pembina tim sepak bola Persiju Kabupaten Sijunjung, agar dalam melakukan perekrutan pemain sebaiknya mementingkan faktor postur tubuh, yang nantinya diharapkan berprestasi dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah, bukan secara terkaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang:Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta:Rineka Cipta
- Arsil.2015.*Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka media
- Fananlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- <https://www.scribd.com/doc/310745383/referensi-jurnal-ergonomi>.
- Irawadi, Hendri. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*.Padang:UNP.
- Irianto,Djoko Pekik.(2006). *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*.Yogyakarta:Andi.
- (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan olahragawan*.Yogyakarta: Andi.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Luxbacher, Joseph A. 2012. *Sepak Bola:Langkah Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mardalis. 1995. *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*.Jakarta:Aksara.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yogyakarta: Yudistira
- Neldi, Hendri. 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Rahmawati, Neni Trilusiana. 1999. *Ciri-Ciri Antropometrik dan Komposisi Badan Pada Atlet Sepak Bola di Yogyakarta*. Berkala Ilmu Kedokteran 31. 85-86.
- Rudiyanto., Musyafari waluyo., Sugiharto. 2012. *Hubungan Berat Badan dan Panjang Tungkai Dengan kelincahan*. JSSf 1. 27-28.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti. Jakarta.