

# HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KELINCAHAN PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA SPARTA LIMO

Abbad Al Wafi

## Abstrak

**Latar Belakang:** Kelincahan merupakan keahlian untuk mengganti posisi ataupun arah gerakan badan dengan cepat saat sedang bergerak cepat tanpa kehabisan penyeimbang ataupun pemahaman orientasi terhadap posisi badan. Indeks Massa Tubuh (IMT) sangat berpengaruh dalam kelincahan karena kelincahan memainkan peran penting. Kelincahan seringkali digambarkan sebagai salah satu faktor utama pada pesepak bola ketika di lapangan dan ada juga faktor yang mendukung kelincahan, yaitu tinggi dan berat badan. Kesanggupan pada pesepak bola saat bermain untuk memperoleh kelincahan yang baik bertumpu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) masing masing pemain. **Tujuan:** untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kelincahan remaja usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola SPARTA. **Desain:** Metode yang digunakan pada penelitian kali ini yaitu jenis korelasional. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 35 remaja di SSB SPARTA Limo, Depok. Parameter yang dipakai dalam mengukur Indeks Massa Tubuh adalah *Microtoice* dan Timbangan Analog serta untuk mengukur Kelincahan menggunakan Illinois Agility Test. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan spearman didapatkan bahwa nilai  $p < 0,05$  dapat dikatakan adanya hubungan di antara indeks massa tubuh dengan kelincahan pada remaja usia 13-15 Tahun.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Indeks Massa Tubuh, Remaja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND AGILITY IN TEENAGERS AGED 13-15 YEARS AT SPARTA LIMO SOCCER SCHOOL**

**Abbad Al Wafi**

## ***Abstract***

**Background:** Agility is the ability to quickly change position or direction of body movement while moving fast without running out of balance or understanding the orientation of the body position. Body Mass Index (BMI) is very influential in agility because agility plays an important role. Agility is often described as one of the main factors in footballers when on the field and there are also factors that support agility, namely height and weight. The ability of football players while playing to obtain good agility depends on the Body Mass Index (BMI) of each player. **Purpose:** to find out whether there is a significant relationship between body mass index and the agility of adolescents aged 13-15 years at SPARTA Soccer School. **Design:** The method used in this research is correlational. The number of samples used in this study were 35 teenagers at SSB SPARTA Limo, Depok. The parameters used in measuring Body Mass Index are Microtoice and Analog Scales and to measure Agility using the Illinois Agility Test. **Results:** Based on the results of the hypothesis test with spearman, it was found that the p value  $<0.05$ , it can be said that there is a relationship between body mass index and agility in adolescents aged 13-15 years.

**Keywords:** Agility, Body Mass Index, Teenagers