

GAMBARAN KECEPATAN (*SPEED*) PADA ATLET SEPAK BOLA PERSITA TANGERANG

Nurul Aurah Fitrya

Abstrak

Latar Belakang: Kecepatan (*speed*) merupakan komponen dari *physical fitness* yang dapat meningkatkan performa atlet, mengurangi risiko cedera, dan mempengaruhi karir atlet sepak bola. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui gambaran kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan gaya hidup. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 28 atlet sepak bola yang diperoleh dari rumus *slovin* di Persita Tangerang yang dipilih melalui ketentuan inklusi dan eksklusi, data menggunakan tes *sprint* 30 meter dan kuesioner *Fantastic Lifestyle Questionnaire*. **Hasil Penelitian:** Usia, berat badan, tinggi badan, IMT, dan gaya hidup merupakan karakteristik yang mempengaruhi tingkat kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola. Atlet dengan berat badan ideal, tinggi badan optimal, IMT yang normal serta gaya hidup dengan kategori sangat baik memiliki kecepatan yang lebih unggul. **Kesimpulan:** Kecepatan (*speed*) pada atlet dipengaruhi oleh karakteristik usia, berat badan, tinggi badan, IMT dan gaya hidup yang perlu diperhatikan karena sangat berpengaruh terhadap performa dan perjalanan karir atlet sepak bola.

Kata Kunci: Atlet Sepak Bola; Gaya Hidup; Indeks Massa Tubuh (IMT); Kecepatan; *Physical Fitness*

DESCRIPTION OF SPEED IN PERSITA TANGERANG SOCCER ATHLETES

Nurul Aurah Fitrya

Abstract

Background: Speed is a component of physical fitness that can improve athlete performance, reduce the risk of injury, and influence the careers of soccer athletes. **Research purpose:** Knowing the description of speed in soccer athletes based on age, weight, height, BMI, and lifestyle. **Methods:** This study used a descriptive quantitative design with a cross sectional approach with a sample of 28 soccer athletes obtained from the slovin formula at Persita Tangerang selected through inclusion and exclusion provisions, data using a 30-meter sprint test and a Fantastic Lifestyle Questionnaire. **Results:** Age, weight, height, BMI, and lifestyle are characteristics that affect the level of speed in soccer athletes. Athletes with ideal body weight, optimal height, normal BMI and an excellent lifestyle have higher speed. **Conclusions:** Speed in athletes is influenced by the characteristics of age, weight, height, BMI and lifestyle that need to be considered because it greatly affects the performance and career path of soccer athletes.

Keyword: Body Mass Index (BMI); Lifestyle; Physical Fitness; Soccer Athletes; Speed