

KONTRIBUSI IMT (INDEKS MASSA TUBUH) TERHADAP KECEPATAN DAN KELINCAHAN PADA ATLET HOKI PUTRA PUSLATCAB KAB. GRESIK

Mochamad Rifqi Priyanggono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

mochamadpriyanggono@mhs.unesa.ac.id

Noortje Anita Kumaat

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

noortjeanita@unesa.ac.id

Abstrak

Definisi dari Indeks Masa Tubuh (IMT) ialah rasio yang didapatkan berdasarkan perhitungan antara berat badan dan tinggi badan, dimana pengukuran tinggi badan dimulai dari ujung rambut hingga ke ujung kaki (Depkes, 2002). IMT pemain Hoki yang tergabung dalam Pemusatan Latihan Cabang Olahraga Hoki di Kabupaten Gresik sangat beragam, hal ini bukanlah sebuah persoalan yang perlu pelatih pikirkan karena dalam bermain hoki yang paling terpenting dan harus dimiliki tiap-tiap atlet ialah daya tahan otot tiap-tiap pemain. Hal ini cukup disayangkan mengingat indeks massa tubuh pemain turut dipertimbangkan karena dapat mempengaruhi kelincahan sehingga prestasi yang didapatkan pun jauh lebih meningkat. Dalam melangsungkan penelitian ini, peneliti mengadopsi jenis penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel bebas dan variabel terikat menggunakan variabel intervening. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Responden dengan kategori IMT Gemuk sebanyak 5 orang dengan rincian 1 orang dengan kategori kelincahan Baik, 1 orang dengan kategori kelincahan Sangat Baik, 1 orang dengan kategori kelincahan Sedang, 1 orang dengan kategori kelincahan Sangat Buruk, 1 orang dengan kategori kelincahan Buruk. Responden dengan kategori IMT Normal sebanyak 7 orang dengan rincian 2 orang dengan kategori kelincahan Sangat Baik, 2 orang dengan kategori kelincahan Baik, 3 orang dengan kategori kelincahan Sedang.

Kata Kunci : Indeks Masa Tubuh (IMT), Kelincahan, Kecepatan.

Abstract

The definition of the Body Mass Index (BMI) is the ratio obtained based on the calculation between body weight and height, where the measurement of height starts from the tip of the hair to the tips of the feet (MOH, 2002). The IMT of Hockey players who are members of the Hockey Sports Training Center in Gresik Regency is very diverse, this is not an issue that the coach needs to think about because in playing hockey the most important thing that every athlete must have is the muscle endurance of each player. This is quite unfortunate considering the player's body mass index is also considered because it can affect agility so that the achievements obtained are much more increased. In carrying out this research, researchers adopted this type of descriptive correlational research by connecting the independent variables and the dependent variables using intervening variables. The results showed that there were 5 respondents with the Fat BMI category with 1 person in the Good agility category, 1 person in the Very Good agility category, 1 person in the Medium agility category, 1 person in the Very Bad agility category, 1 person in the Bad agility category. There were 7 respondents with the Normal BMI category with details of 2 people in the Very Good agility category, 2 people in the Good agility category, 3 people in the Medium agility category.

Keyword : Body Mass Index, Agility, Speed.

PENDAHULUAN

Rutinitas manusia tidaklah luput dari aktivitas olahraga. Dengan melakukan olahraga, manusia akan memperoleh kepuasan batiniah dan tentu saja menyehatkan, baik dari segi jasmani maupun rohani. Sebagian orang sepakat bahwa olahraga akan membentuk fisik dan mental anak-anak dan pemuda Indonesia jauh lebih baik lagi. Rutinitas olahraga ini akan memperkuat tiap-tiap anggota tubuh manusia, yang berarti fisik manusia akan semakin diperkuat. Sedangkan arti dari olahraga dapat membentuk mental manusia ialah dengan berolahraga, rasa sportivitas, keberhasilan, kerjasama, dan tanggung jawab akan tumbuh dan terus menerus meningkat. Tiap olahraga memiliki serangkaian proses pembinaan yang tujuannya ialah memperoleh prestasi yang akan diindikasikan sebagai kesuksesan berlatih. Pembinaan dalam hal ini didefinisikan sebagai upaya untuk terus memelihara dan mengupayakan suatu target ataupun menjaga kondisi sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Prestasi dalam olahraga sangatlah beragam, tergantung dengan berapa banyak pemain, bisa dilakukan secara perseorangan (individu), seperti renang ataupun berkelompok (tim), seperti hockey. Olahraga Hockey ialah olahraga yang dilaksanakan secara beregu baik pria ataupun wanita dengan menggunakan peralatan pemukul (*stick*) dan bola.

Hockey ialah sebuah permainan yang memiliki nilai kreativitas yang tinggi dibandingkan dengan sepak bola. Perbedaan dalam kedua jenis permainan ini terletak pada ukuran bola yang digunakan pada permainan sepak bola jauh lebih besar apabila dibandingkan dengan permainan hockey, permainan sepak bola juga menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, hal ini tentunya berbeda dengan permainan hockey. Mekanisme permainan hockey ialah pemain akan menggiring bola yang ukurannya sebesar bola tenis dengan menggunakan sebuah tongkat pemukul (*stick*) selebar 5 centimeter yang terdapat bengkok pada ujungnya. Penggunaan *stick* tersebut juga tidaklah boleh terbalik ataupun digunakan secara bolak balik (Primadi Tabrani, 1985:63). Ward, Carl (1996:2), mengungkapkan bahwa Hockey ialah olahraga yang dimainkan secara beregu dimana regu satu akan berhadapan dengan regu lain dan di tiap-tiap regu terdiri dari 11 pemain yang memiliki

tugas masing-masing. Tugas tiap pemain dibagi menjadi 1 pemain bertugas untuk menjaga gawang, 5 pemain depan, 3 pemain tengah dan 2 pemain belakang. Permainan hockey bertujuan untuk menggiring bola menuju gawang lawan dengan menggunakan peralatan berupa stik yang dimana terdapat peraturan bahwa bola hockey tidak boleh ditentang, dilempar, ataupun dilambungkan dengan anggota badan pemain. Permainan hockey umumnya cepat. Para pemain hockey akan dengan cepat mengumpan bola, seminimal mungkin menggiring akan mengoper bola, secepat mungkin melakukan perlawanan dengan menggiring bola ke arah gawang lawan, dan berupaya semaksimal dan secepat mungkin untuk menggiring bola ke arah gawang lawan. Cepatnya permainan hockey inilah yang menyebabkan hockey dapat menguras energi para pemainnya jauh lebih besar lagi. Hal inilah yang menyebabkan mengapa para atlet hockey dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang mendukung sehingga prestasi yang didapatkan jauh lebih optimal.

Para pemain hockey diwajibkan untuk mengetahui dan menguasai beberapa teknik yang menjadi dasar dari permainan hockey, diantaranya: (1) pegangan, (2) menggiring bola, (3) mengoper bola, (4) menerima, dan mengontrol bola, dan (5) merampas bola, Joko Purwanto (2004: 9).

Olahraga hockey dapat dimainkan di berbagai kalangan usia, dimulai dari anak-anak hingga dewasa dan tidak memiliki batasan *gender*. Di berbagai daerah pun sudah mulai muncul berbagai tim ataupun *club* hockey, bahkan di beberapa daerah yang masih awam dengan jenis olahraga yang menggunakan stik. Misbah (2017: 2) mengungkapkan bahwa dengan adanya respon baik yang ditunjukkan dari masyarakat terhadap olahraga hockey ini, maka cabang olahraga hockey saat ini memiliki berbagai cabang kejuaraan, salah satunya ialah Kejuaraan Nasional yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON).

Kecepatan didefinisikan sebagai kemampuan dalam melaksanakan serangkaian gerakan yang memiliki beragam jenis secara berturut-turut dengan waktu seminimal mungkin ataupun dapat dikatakan bahwa kecepatan ialah kemampuan menempuh suatu jarak tertentu dengan waktu yang singkat (Harsono 1988: 216). Definisi kecepatan semata-mata bukan hanya berupaya untuk menggerakkan tubuh dengan waktu yang

singkat akan tetapi menggerakkan beberapa anggota tubuh saja namun waktu yang dibutuhkan haruslah sesingkat mungkin. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kecepatan diantaranya *strength*, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216).

Budiwanto (2012) menurutkan bahwa kecepatan ialah pengukuran akan waktu yang dilambangkan dengan angka (kuantitas). Budiwanto mengungkapkan bahwa kecepatan ialah kemampuan dalam melakukan berbagai gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Definisi kecepatan menurut Lubis (2013) ialah kemampuan dalam menempuh jarak tertentu dengan memakan waktu sesingkat-singkatnya. Akan tetapi Nosa (2013) mendefinisikan bahwa kecepatan ialah kemampuan untuk menuju suatu tempat (berpindah) secara cepat. Sehingga dapat diartikan bahwa kecepatan ialah bentuk dari kemampuan seseorang dalam menjalankan sebuah aktivitas, khususnya aktivitas olahraga.

Definisi umum dari kecepatan ialah kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam melakukan suatu gerakan dengan waktu yang seminimal mungkin sebagai bentuk dari respon yang ditunjukkan oleh individu tersebut. dengan adanya kemampuan ini, perpindahan akan jauh lebih cepat.

Dalam setiap cabang olahraga, kelincahan dibutuhkan yang dimana definisi dari kelincahan itu sendiri ialah kemampuan untuk mengganti arah secara efektif dan cepat. Penyebab dari kelincahan itu sendiri dikarenakan tenaga yang digunakan untuk bergerak mencapai eksplosif.

Akan tetapi definisi yang dikemukakan terkait kelincahan sejauh ini belum tepat. Luasnya definisi dari kelincahan yang menyebabkan makna kelincahan menjadi beragam, seperti koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan.

Wibowo, (2016:10) mendefinisikan bahwa kelincahan ialah bentuk dari koordinasi yang dilakukan oleh otot ketika tubuh tengah melakukan sebuah gerakan ataupun keterampilan ataupun kemampuan otot dalam bergerak secara cekatan. Kualitas yang dimiliki kelincahan sangatlah kompleks. Kelincahan memiliki sebuah tes yang dimana tujuannya untuk melihat seberapa jauh tubuh memiliki kemampuan untuk mengubah arah secara jauh lebih efisien dan efektif. Tes ini dilangsungkan juga dengan melihat bagaimana tubuh mengontrol keseimbangan,

kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan gerakan. Umumnya tes ini dilakukan dengan memanfaatkan *Illinois Agility Run Test*.

Definisi lain terkait kelincahan ialah kemampuan dalam mengubah arah secara cepat sambil menyeimbangkan tubuh. Mylsidayu (2015) merincikan faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan, diantaranya: (1) Komponen kondisi fisik yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktureaksi, keseimbangan dan koordinasi, (2) Tipe tubuh, (3) Usia, (4) Jenis kelamin, (5) Berat badan, (6) Kelelahan. *Z-pattern run* dan *five-cone snake drill* merupakan salah satu latihan kelincahan yang termasuk dalam metode *cone drill*.

Sapulete (2012) mengungkapkan bahwa kelincahan ialah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah posisi tubuhnya dengan cepat sambil tetap menyeimbangkan tubuhnya dan individu tersebut sadar akan posisi tubuhnya. Pendapat tersebut dikuatkan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lubis (2013) bahwa *Agility* atau kelincahan ialah serangkaian kemampuan yang rumit yang dilakukan oleh seorang individu dalam memberikan respon nya secara eksternal. Brachue (2010) mengungkapkan bahwa kelincahan memerlukan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek, sehingga terlihat bahwa kelincahan memiliki definisi yang berbeda dengan kecepatan.

Bahrudin (2008:84) mengungkapkan bahwa kelincahan ialah kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam mengubah atau mengganti arah ataupun posisinya dengan kondisi tubuh yang tetap dalam kondisi seimbang akan tetapi memakan waktu yang singkat. Berdasarkan hal ini, maka kelincahan seseorang dapat dilihat dengan bagaimana seseorang tersebut mengubah arah atau posisi tubuhnya dengan kondisi tubuh yang tetap seimbang. Kelincahan dipengaruhi oleh faktor kecepatan, keseimbangan, kekuatan. Faktor yang mendukung kelincahan seseorang ialah tinggi badan dan berat badan yang dimilikinya. Dengan idealnya proporsi tinggi badan dan berat badan para atlet tentu prestasi yang akan didapatkannya menjadi lebih optimal lagi. Kondisi fisik yang baik juga turut berperan penting dalam memperoleh prestasi para atlet (Haryono, 2008 dalam Rudyanto, 2012). Pada masa remaja, umumnya manusia mengalami perubahan tubuh yang signifikan, baik itu dari segi fisik ataupun tinggi dan berat badan bahkan

massa otot yang dimilikinya. Dengan dilakukannya perhitungan atas Indeks Massa Tubuh (IMT) maka akan diketahui seseorang tersebut telah mencapai tingkat obesitas atau berada dalam batas normal.

Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan sejumlah ahli inilah maka didapati bahwa kelincahan merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah arah ataupun posisi tubuhnya secara cepat dan efektif tanpa terjadi ketidakseimbangan di tubuhnya. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang diantaranya kecepatan, keseimbangan, kekuatan.

Batasan akan berat tubuh berdasarkan jenjang usia pun sudah ditetapkan semenjak tahun 1985 yang kemudian disebut dengan Body Massa Index (BMI) yang apabila diserap ke dalam bahasa Indonesia menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT ialah pengukuran secara sederhana untuk melihat seberapa besar rasio gizi yang dimiliki oleh seorang individu. Berdasarkan IMT, rasio tersebut dibagi ke dalam 3 kategori, yaitu kurus, normal, dan gemuk. Pengukuran rasio ini berdasarkan berat badan dan tinggi yang dimiliki individu tersebut yang dimana pengukuran tingginya dimulai dari ujung rambut hingga ujung kaki (Depkes, 2002).

Indeks massa tubuh (IMT) dikatakan sebagai cara yang paling sederhana untuk meninjau status gizi seseorang yang telah menginjak kategori usia dewasa, indeks ini akan memperlihatkan massa tubuh seseorang dalam ambang batas kurang atau berlebih. Apabila seseorang memiliki berat badan di bawah normal, risiko akan penyakit degeneratif akan meningkat (Depkes RI, 2011).

Berdasarkan pengamatan di lapangan para atlet hockey yang tergabung dalam Pemusatan Latihan Cabang Olahraga Hockey di Kabupaten Gresik memiliki keragaman dalam IMT, hal ini juga tidak terlalu diperhatikan oleh pelatih dikarenakan permainan hockey lebih berfokus pada daya tahan otot yang dimiliki tiap-tiap pemainnya. Hal ini tentunya disayangkan mengingat kelincahan merupakan faktor yang dapat menunjang prestasi para atlet. Sesuai dengan uraian latar belakang dari permasalahan ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “kontribusi IMT (Indeks Massa Tubuh) terhadap kecepatan dan kelincahan pada Atlet Hoki putra PUSLATCAB Kab. Gresik” yang akan dilakukan di Lapangan SMAN 1 Menganti Kab Gresik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya kontribusi indeks massa tubuh terhadap kecepatan pada atlet hoki putra, dan untuk mengetahui adanya kontribusi indeks massa tubuh terhadap kelincahan pada atlet hoki putra. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini untuk menambah referensi kedepannya bagi pelatih dan pemain Hoki dapat mengetahui indeks massa tubuhnya masing-masing dan dapat mengetahui keadaan status gizi, kondisi kesehatan serta kecepatan dan kelincahan masing-masing pemain. Pelatih dan pemain mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan dan kelincahan para pemain hoki. Sebagai acuan pelatih dan pemain dalam memperbaiki kondisi fisik dan kualitas bermain pada setiap pemain maupun pertandingan.

METODE

Penelitian ini deskriptif korelasional dengan jenis kuantitatif yang menghubungkan variabel bebas dan variabel terikat menggunakan variabel intervening. Sugiyono (2008:23) menjelaskan bahwa metode kuantitatif digunakan apabila masalah harus ditunjukkan dengan data, baik data hasil penelitian sendiri maupun dokumentasi.

Lokasi penelitian ini bertempat di Lapangan SMAN 1 Menganti. Penelitian dilakukan pada atlet hoki putra PUSLATCAB Kab. Gresik. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020. Lokasi yang dipilih oleh peneliti sesuai dengan permasalahan penelitian yang diangkat peneliti.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diamati (Sugiyono, 2017:102). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan pengukuran indeks massa tubuh, mengukur tes kecepatan lari, dan *Illinois Agility Run Test*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengukuran berbentuk tes. Tes merupakan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Winarno, 2014:2). Pada penelitian ini tes digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa data tentang keterampilan subjek penelitian, yaitu mengukur indeks massa tubuh, kecepatan lari, dan kelincahan. Pengukuran

merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2014:3). Data dikumpulkan dengan menggunakan tes indeks massa tubuh, tes lari 100 m untuk mengukur kecepatan, illinois agility test untuk mengukur kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian tentang kontribusi indeks massa tubuh terhadap kecepatan dan kelincahan pada atlet hockey putra puslatcab Kabupaten Gresik, maka peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui adakah hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kecepatan dan kelincahan pada atlet hockey putra.

Definisi kecepatan secara umum ialah kemampuan seseorang dalam bergerak dalam merespon suatu rangsangan dalam waktu yang cepat. Dengan adanya kemampuan ini, seseorang dapat dengan cepat memindahkan posisi ataupun mengubah arah nya, hal ini berarti kecepatan tidak semata-mata hanya mengubah atau menggerakkan tubuh, melainkan mengubah posisi ataupun menggerakkan anggota tubuh dalam waktu secepat mungkin.

Adil (2011) mengungkapkan bahwa kecepatan ialah kemampuan dalam menggerakkan tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya. Definisi kecepatan yang dikemukakan oleh Ambarukmi (2007) "Kecepatan maksimal sering kali merupakan hal yang esensial bagi semua pemain sayap di olahraga permainan sepak bola". Permainan sepak bola sangat memperhatikan unsur kecepatan lagi, khususnya para pemain yang berada di posisi sayap. Hal ini dikarenakan tugas pemain di posisi sayap ialah menggiring bola sambil melakukan serangan balik ke gawang lawan.

IMT merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk meninjau status gizi yang dimiliki seseorang dalam kategori usia dewasa. Kekurangan berat badan akan meningkatkan risiko penyakit infeksi dan kelebihan berat badan justru meningkatkan risiko penyakit *Degenerative*, (Iswanto, 2007). Melalui IMT ini, peneliti dapat mengetahui apakah pemain hockey yang tergabung dalam Pemusatan Latihan

Cabang Olahraga Hockey di Kabupaten Gresik berada dalam ambang normal atau tidak.

Menurut Mappaompo (2011:97) "Kelincahan ialah kemampuan seseorang dalam bergerak secara cepat ataupun berganti posisi serta kemampuan dalam ketangkasan. Seorang pemain yang dikategorikan sebagai pemain yang lincah ialah pemain yang dapat mengubah posisi tubuhnya tanpa kehilangan keseimbangan." Menurut Muhajir (2007: 67) kelincahan ialah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi ataupun arah tubuhnya dengan waktu yang singkat tetapi tetap dalam kondisi seimbang. Kelincahan ini tergantung terhadap seberapa lenturnya seseorang. Ketika tingkat kelenturan seseorang minim maka seseorang tersebut sulit bergerak secara lincah. Faktor lain dari kelincahan ialah keseimbangan.

Sapulete (2012) mengungkapkan bahwa kelincahan ialah kemampuan dalam mengubah arah ataupun posisi tubuh seseorang dalam waktu yang singkat akan tetapi seseorang tersebut mampu mempertahankan keseimbangannya dan secara sadar mengetahui posisi tubuhnya. Lubis (2013) mendukung pernyataan tersebut, bahwa *agility* atau kelincahan ialah serangkaian kemampuan yang kompleks dimiliki seorang manusia untuk menunjukkan respon atas rangsangan melalui tindakan. Pendapat yang diungkapkan oleh Brachue (2010) bahwa, "kelincahan membutuhkan deselerasi cepat dan berulang serta akselerasi jarak pendek, hal tersebut berbeda dengan kecepatan".

Penelitian ini mengukur tingkat kelincahan dengan memanfaatkan *Illinois Agility Run Tes*. Penggunaan jenis tes ini dikarenakan tes ini merupakan tes yang dirasa sederhana untuk diterapkan ke dalam penelitian ini. Peralatan yang dibutuhkan juga sederhana, yaitu *cones*. Serta dapat memperlihatkan kemampuan dari para atlet perihal kelincahan dapat dilakukan dengan bermacam-macam bentuk.

Dalam penelitian ini jenis data yang didapatkan atau yang dikumpulkan adalah data kuantitatif berupa skor indeks massa tubuh, kecepatan dan kelincahan serta variabel intervening berupa angket. Selanjutnya data ini merupakan data mentah atau *raw input* yang akan dilakukan analisis data. Analisis data dalam

penelitian ini adalah analisis uji beda rata dengan menggunakan ANOVA.

Tabel 1.1

Karakteristik	%
Kelompok Usia 19-20 (tahun)	68%
Tinggi Badan 150-170cm	62%
Berat Badan 43-65kg	80%

Pada tabel diatas menunjukkan karakteristik responden penelitian berdasarkan kelompok usia, tinggi badan, dan berat badan. Kelompok usia rata-rata 19-20 tahun dengan presentase 68%. berdasarkan tinggi badan rata-rata 150-170cm dengan presentase 62%. Berdasarkan berat badan yaitu rata-rata 43-65kg dengan presentase 80%.

Kategori Atlet Hoki putra PUSLATCAB Kab.Gresik

No	Nama	Kategori IMT	Kategori kelincahan
1	Fariq	Gemuk	Baik
2	Galuh	Gemuk	Sangat baik
3	Dafa	Gemuk	Sedang
4	Rafli	Normal	Sangat baik
5	Nico	Normal	Sangat baik
6	Dila	Normal	Baik
7	Fredi	Normal	Baik
8	Ilham	Gemuk	Sangat buruk
9	Pandu	Gemuk	Buruk
10	Amir	Normal	Sedang
11	Dimas	Normal	Sedang
12	Doni	Normal	Sedang

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 19-20 tahun dengan persentase 68%. Pada remaja menjelang usia 20tahun mengalami pembentukan tulang yang pesat yang merupakan masa persiapan untuk mencapai puncak pertumbuhan massa tulang

peak bone mass. Massa tulang ini mempengaruhi tingkat kelincahan seseorang (Mann dalam Hardiansyah, 2008). Dalam penelitian ini responden yang mempunyai tinggi badan 150-170 cm adalah yang paling banyak mencapai 62 %. Dalam Rudiyanto (2012) tinggi badan merupakan bagian dari antropometri yang berpengaruh pada sumbangan yang diberikan pada titik kecil terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Dalam penelitian ini responden yang memiliki berat badan 43-65 kg adalah yang paling banyak mencapai 80 %. Berat badan yang berlebih secara langsung akan mengurangi kelincahan karena adanya friksi jaringan lemak pada serabut otot sehingga kontraktilitas otot menjadi berkurang. Berat badan merupakan parameter gambaran massa tubuh dan parameter antropometri yang labil (Rudiyanto, 2012). Sehingga berat badan berpengaruh pada tingkat kelincahan seseorang.

Hasil penelitian sebagaimana yang tampak pada tabel di atas menunjukkan bahwa Responden dengan kategori IMT Gemuk sebanyak 5 orang dengan rincian 1 orang dengan kategori kelincahan Baik, 1 orang dengan kategori kelincahan Sangat Baik, 1 orang dengan kategori kelincahan Sedang, 1 orang dengan kategori kelincahan Sangat Buruk, 1 orang dengan kategori kelincahan Buruk. Responden dengan kategori IMT Normal sebanyak 7 orang dengan rincian 2 orang dengan kategori kelincahan Sangat Baik, 2 orang dengan kategori kelincahan Baik, 3 orang dengan kategori kelincahan Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata kelincahan atlet hoki berada pada kategori baik. Hal ini berarti para atlet hoki memiliki rata-rata indeks massa tubuh yang normal jadi ada hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kelincahan atlet hoki. Dalam Sapulete (2012) mengungkapkan bahwa kelincahan ialah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengubah posisi tubuhnya dengan cepat sambil tetap menyeimbangkan tubuhnya dan individu tersebut sadar akan posisi tubuhnya.

Hasil penelitian ini senada pada penelitian yang dilakukan oleh Annas (2018) bahwa kelincahan pada siswa putera ekstrakurikuler sepak bola dalam kondisi baik. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Risa (2017) yang mendapati kondisi kelincahan pada siswa SMA olahraga, sehingga tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara indeks massa tubuh dan kelincahan. Penelitian yang dilakukan Yudha (2019) yang berjudul “*Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal*” hasil dari penelitian yang dilakukan ini terdapat hubungan yang signifikan indeks massa tubuh dengan kelincahan pada atlet futsal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mathisen dan Pettersen (2015) berjudul “*Anthropometric Factors Related to Sprint and Agility Performance in Young Male Soccer Players*”. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Nuhmani dan Akhtar (2014) dalam penelitian berjudul “*Anthropometry and Functional Performance of Elite Indian Junior Tennis Players*” yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara signifikan antara IMT dan kelincahan. Sejalan dengan pendapat Lestari (2015) menjelaskan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi genetik, usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, tipe tubuh, motivasi, kelelahan, dan latihan intensif serta faktor eksternal yang secara garis besar meliputi faktor lingkungan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data diatas mengungkap bahwa rata-rata indeks massa tubuh berada pada kategori normal dan kecepatan dan kelincahan pada atlet hoki putra berada pada kategori baik jadi ada hubungan Indeks massa tubuh terhadap kecepatan dan kelincahan pada atlet Hoki putra PUSLATCABKab. Gresik.

Saran

Adapun bagi peneliti selanjutnya bagi penelitian yang akan datang diharapkan dapat meneliti lebih rinci tentang komponen kelincahan meliputi fleksibilitas, kecepatan, kekuatan, dan keseimbangan yang dihubungkan dengan IMT.

DAFTAR PUSTAKA

Annas, Baihaqi. 2018. Hubungan IMT Dengan Kelincahan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola. Vol. 1, No. 1, Juni 2018.

Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*.

Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega.

Depkes, R.I. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta.

Fatkurahman Arjuna, 2018. *Gambaran Komponen Fisik Pedoman (Komponen Fisik Dasar) Pelatih SSO Real Madrid FIK UNY*.

Hardiansyah. 2008. *Latihan Agility: Praktek penerapan untuk kekuatan dan kondisi*. *Strength and Conditioning Journal*.

Harsono. 1988. *Ilmu Coaching dan Aspek-aspek Psikologis*. Jakarta: Koni Pusat.

Irawan AY, Imam Hariadi, 2019. *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola*. Universitas Negeri Malang

Lestari, Kadek Ayu Sukmayanti. 2015. *Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Guntur Denpasar*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, hal. 13-17

Lubis HM, Delmi Sulastri, Afriwardi, 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Ketahanan Kardiorespirasi, Kekuatan dan Ketahanan Otot dan Fleksibilitas*. Universitas Andalas

Marhadi. 2007. *Korelasi Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Hockey*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.

Maryono, 2017. *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. Semarang:UNNES

Mathisen, Gunnar dan Svein Arne Pettersen. 2015. *Anthropometric Factors Related to Sprint and Agility Performance in Young Male Soccer Players*. *Open Access Journal of Sports Medicine*. 6: 337-342

Misbah. 2017. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Keterampilan Flick Shoot dalam Permainan Indoor Hockey*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya

Nuhmani, Shibili dan Nahseen Akhtar. 2014. *Anthropometry and Functional Performance of Elite Indian Junior Tennis Players*. *Journal of Science*.

- Purwanto, Joko. 2004. Hoki. Yogyakarta; Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Rahmat Nurul YP, Ermawati, Ami Amir, 2016. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang*. Universitas Andalas.
- Risa, Esty M. 2017. *Hubungan Kelincahan Dengan Indeks Massa Tubuh Dan Presentase Lemak Tubuh Pada Siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang*. Vol. 3, No. 2, Januari 2017.
- Rudiyanto. 2012. *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan, dan Panjang Tugai dengan Kelincahan*. Semarang: UNNES
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian*. Bandung; Alfabet.
- Yudha, Didi P. 2019. *Indeks Massa Tubuh Dengan Kelincahan Pemain Futsal*. Jurnal Ilmu Olahraga.

