

ABSTRAK

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang memasyarakat sebagai hiburan hingga prestasi untuk membela negara. Untuk mencapai prestasi setiap pemain dalam tim sepak bola harus memiliki kondisi fisik dan teknik dasar yang baik. Kecepatan berlari merupakan salah satu unsur fisik yang melengkapi teknik dasar dalam permainan sepak bola. Kecepatan lari ditentukan oleh faktor fisiologis dan faktor anatomis dimana salah satu faktor anatomisnya adalah indeks massa tubuh. Seseorang yang memiliki indeks massa tubuh berlebih cenderung memiliki gerak lamban dan mempengaruhi kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kecepatan berlari pada pemain sepak bola dengan indeks massa tubuh normal dan *overweight* di Bajawa FC. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analisis deskriptif non eksperimental. Alat ukur untuk mengukur indeks massa tubuh yaitu timbangan berat badan digital dan *Stature* meter sedangkan alat ukur untuk mengukur kecepatan berlari adalah sprint 30 meter. Penelitian yang dilakukan menggunakan uji hipotesis *Independent sampel t-test* didapatkan nilai signifikansi 0,000 dimana nilai $p < 0.05$ serta nilai *Mean Difference* sebesar -0,382 yang menandakan adanya perbedaan kecepatan lari antara kelompok 1 dan kelompok 2 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbandingan kecepatan lari antara pemain sepak bola dengan indeks massa tubuh normal dan *overweight*.

Kata kunci : Kecepatan Lari, Indeks Massa tubuh, *Sprint* 30 meter

ABSTRACT

Football is a sport that is popularized as entertainment and as an achievement to defend the country. To achieve success, every player on the football team must have good physical condition and basic techniques. Sprinting speed is one of the physical elements that complement the basic techniques in soccer games. Body mass index is one of the anatomical factors that affect sprinting speed, along with other physiological factors. Someone who has an excess body mass index tends to have slow motion, which affects speed. This study aims to determine the comparison of running speed in football players with normal and overweight body mass indexes at Bajawa FC. The sample in this study consisted of 20 people selected by purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. This research is a non-experimental descriptive analysis of quantitative research. Measuring instruments for measuring body mass index are digital weight scales and Stature meters, while measuring instruments for measuring running speed are 30-meter sprints. Research conducted using the independent sample t-test hypothesis test obtained a significance value of 0.000, where $p < 0.05$, and a Mean difference value of -0.382, which indicates a difference in running speed between group 1 and group 2, so that it can be concluded that there is a comparison of sprinting speed between football players with normal body mass index and overweight players.

Keywords: Sprinting Speed, Body Mass Index, 30-meter Sprint.