

ABSTRAK

Pada cabang olahraga seperti sepak bola membutuhkan indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi seseorang atlet yaitu dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh. Terutama pada atlet usia remaja yang sedang berada dalam masa perkembangan fisik penting melakukan pengukuran IMT agar dapat memantau setiap performa atlet termasuk kecepatan berlari. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan Berlari pada pemain club Remaja Sepak bola Usia 12-16 Tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Sebanyak 40 anggota klub remaja sepak bola yang dipilih sebagai sampel melalui teknik *purposive sampling*. Data IMT diperoleh dari melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sedangkan kecepatan berlari dengan menggunakan tes kecepatan berlari 30 meter. Hasil analisis data korelasi *spearman rank* menunjukkan adanya sebesar 0,311 dengan signifikansi 0,050 yang berarti terdapat hubungan yang lemah antara Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan Berlari. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa adanya hubungan yang lemah antara Indeks Massa Tubuh dengan Kecepatan berlari pada pemain remaja sepak bola.

Kata kunci : Indeks Massa Tubuh, Kecepatan Berlari, Remaja, Pemain Sepak Bola

ABSTRACT

Sports such as soccer require indicators, like the Body Mass Index, to assess athletes' nutritional status. Especially in adolescent athletes who are in a period of physical development, it is important to measure BMI to monitor each athlete's performance, including running speed. This study aims to investigate the relationship between Body Mass Index and running speed in youth soccer players aged 12 to 16. This study applies a quantitative approach with a cross-sectional research design. A total of 40 members from a youth soccer club were selected as samples through purposive sampling. BMI data was obtained by measuring weight and height, while running speed was measured using a 30-meter running speed test. The results of the Spearman rank correlation analysis showed a value of 0.311 with a significance of 0.050, which means that there is a weak relationship between Body Mass Index and Running Speed. Based on the research results, it was concluded that there is a weak correlation between BMI and running speed in youth soccer players.

Keywords: *Body Mass Index, Running Speed, Youth, Soccer Players*