

ABSTRAK

Muhammad Ghifar Adam¹, Nurul Hikmah²

Gambaran Indeks Massa Tubuh dan Fleksibilitas Otot Hamstring pada Pemain Sepak Bola

Pendahuluan: Pemain sepak bola dituntut memiliki fisik yang sehat, dan indeks massa tubuh yang berada dalam rentang yang normal. Massa tubuh juga berkaitan erat dengan fleksibilitas *hamstring*. Proporsi fisik seseorang turut menentukan akumulasi lemak tubuh, yang pada akhirnya memengaruhi pengukuran kelenturan otot. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menggambarkan indeks massa tubuh dan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sepak bola.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang bertujuan menggambarkan indeks massa tubuh dan fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain sepak bola di sekolah sepak bola setia kawan di daerah kedungwuni. Teknik *accidental* sampling dengan jumlah 30 responden. Pengukuran dilakukan pada bulan Juli 2026. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan alat ukur *sit and reach* dengan nilai validitas 0,993 dan reliabilitas 0,977.

Hasil: Dari 30 responden pemain sepak bola di sekolah sepak bola setia kawan, pengukuran indeks massa tubuh kategori kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 23.3%, kekurangan berat badan tingkat ringan sebanyak 20%, normal sebanyak 46.7%, dan kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 10%, dan hasil pengukuran fleksibilitas otot *hamstring* kategori sedang dengan persentase 60%, baik dengan persentase 6.7%, kurang dengan persentase 26.7%, dan kurang sekali dengan persentase 6.7%.

Diskusi: Sebagai pemain sepak bola harus menjaga indeks massa tubuh agar tetap normal dan meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* untuk menunjang kemampuan dalam olahraga sepak bola.

Kata kunci : sepak bola, indeks massa tubuh, *hamstring*

Daftar Pustaka : 31 (2017-2026)