

**“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBU DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI”**

(Studi Ex Post Facto pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15
Bandung)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



oleh :

Annisa Febrianti

NIM 1900870

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REEKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

**“HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBU DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI”**

(Studi Ex Post Facto pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15
Bandung)

Oleh

Annisa Febrianti

NIM. 1900870

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI
Bandung

© Annisa Febrianti 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, fotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

ANNISA FEBRIANTI

1900870

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN

JASMANI SISWA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

NIP. 196207181988031004

Pembimbing II



dr. Kurnia Eka Wijayanti, M.KM, Ph.D.

NIP. 198203222008012006

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

ABSTRAK
HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA

ANNISA FEBRIANTI

Annisafebrianti08@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

Pembimbing II: dr. Kurnia Eka Wijayanti, M.KM, P.hD.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh siswa dan gambaran tingkat kebugaran jasmani serta apakah ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelesional dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu timbangan dan stadiometer untuk mengukur indeks massa tubuh dan *multiple Fitness test* untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Sample penelitian ini yaitu 35 siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket rata-rata dalam kategori normal dan tingkat kebugaran jasmani berada dalam kategori sedang. Pada penelitian ini terdapat hubungan lemah yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket di SMPN 15 Bandung. Hal ini dibuktikan dengan hasil $r_{x.y} = 0,398 > 0,334$ dan nilai signifikansi $p 0,018 < 0,05$.

Kata Kunci : Indeks massa tubuh, kebugaran jasmani

ABSTRACT
THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND STUDENTS'
PHYSICAL FITNESS LEVEL

ANNISA FEBRIANTI

Annisafebrianti08@upi.edu

Study Program PJKR, Indonesian University of Education

Advisor I: Prof. Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO

Advisor II: dr. Kurnia Eka Wijayanti, M.KM, P.hD.

This study aims to describe the body mass index of students and the level of physical fitness and whether there is a relationship between body mass index and the level of physical fitness of basketball extracurricular students at SMPN 15 Bandung. The method used in this study is correlation with data collection techniques using tests and measurements. The instruments used are scales and a stadiometer to measure body mass index and multiple fitness tests to measure the level of physical fitness. The sample of this research was 35 basketball extracurricular students at SMPN 15 Bandung. Data analysis used the Pearson product moment correlation test.

The results showed that the body mass index of students participating in extracurricular basketball was in the normal category and the level of physical fitness was in the moderate category. In this study, there was a weak significant relationship between body mass index and physical fitness of basketball extracurricular students at SMPN 15 Bandung. This is evidenced by the results of $r_{x.y} = 0.398 > 0.334$ and a significance value of $p = 0.018 < 0.05$.

Keywords: body mass index, physical fitness

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Kebugaran Jasmani.....	5
2.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	6
2.3 Manfaat Kebugaran Jasmani	9
2.4 Faktor Pengaruh Kebugaran Jasmani.....	10
2.5 Indeks Massa Tubuh.....	13
2.6 Penelitian Terdahulu	14
2.7 Kerangka Berfikir.....	15
2.8 Hipotesis Penelitian.....	16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian.....	17
3.2 Partisipan.....	17
3.2.1 Populasi.....	18
3.2.2 Sampel.....	18
3.3 Instrumen Penelitian.....	18
3.4 Prosedur Penelitian.....	21
3.5 Analisis Data	21
BAB IV TEMUAN DAN HASIL.....	23
4.1 Hasil Penelitian	23
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	23
4.1.2 Uji Prasyarat.....	24
4.1.3 Uji hipotesis	25
4.2 Pembahasan.....	26
4.3 Keterbatasan Penelitian	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Kesimpulan.....	29
5.2 Implikasi.....	29
5.3 Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Nurul Alamsyah, D., Hestiningih, R., Dian Saraswati Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik, L., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG* (Vol. 5). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Beltasar Tarigan. (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Berlandaskan Ilmu Faal Olahraga*. eidos.
- Borga, M., West, J., Bell, J. D., Harvey, N. C., Romu, T., Heymsfield, S. B., & Leinhard, O. D. (2018). Advanced body composition assessment: From body mass index to body composition profiling. In *Journal of Investigative Medicine* (Vol. 66, Issue 5, pp. 887–895). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/jim-2018-000722>
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., Program,), Pendidikan, S., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7, 10–17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4420388>
- Corbin, Charles B, Pangrazi, Robert P, Franks, B., & Don. (2000). *Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity*.
- Dewi, R. K., & Aisyah, W. N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran. *Indonesian Journal of Health*. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v0i0.13>
- Djamaluddin, I., Andiani, A., & Surasno, D. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate Tahun 2019. *JURNAL BIOSAINSTEK*, 4(1). <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v4i1.953>
- Giriwijoyo, S., & Zafar, D. (2010). Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasman Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2.

- Kumar, A. (2018). International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2018; 3(1): 582-586 A comparative study of physical fitness component of school boys. In *Yoga* (Vol. 3, Issue 1). www.theyogicjournal.com
- Mashud, M. (2019). ANALISIS MASALAH GURU PJOK DALAM MEWUJUDKAN TUJUAN KEBUGARAN JASMANI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Maulida, W., Harahap Sahara, P., & Husaini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. *Dunia Kesmas*, 11, 23–34.
- Mora-Gonzalez, J., Esteban-Cornejo, I., Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Molina-Garcia, P., Ia Rodriguez-Ayllon, M., Henriksson, P., Pontifex, M. B., Es Catena, A., & Ortega, F. B. (2018). Physical Fitness, Physical Activity, and the Executive Function in Children with Overweight and Obesity BMI Body mass index MVPA Moderate-to-vigorous physical activity. *The Journal of Pediatrics*.
- Muzakki, A., & Yunus Saputra, S. (2020). Hubungan Antara Body Mass Index dengan Physical Fitness Pada Mahasiswa PGSD. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar*), 8(1). <https://doi.org/10.22219/jp2sd>
- Nurul, M., Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri, P., dan SMP Negeri, A., Halaman, B., Nurul S-, M., Jasman, P., Rekreasi, dan, & Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan, S. (2018). *PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 AAROSBAYA DAN SMP NEGERI 6 BANGKALAN*. 1(1).
- Pardeshi, S., & Kadam, G. (2016). A comparative study of physical fitness components between Baseball and Softball players of Pune City. ~ 218 ~ *International Journal of Physiology*, 1(2), 218–219. www.journalofsports.com

Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA. *KINESTETIK*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>

Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN PENALTI. In *Journal of Physical Education (JouPE)* (Vol. 1, Issue 1).

riskesdas. (2018). *LAPORAN PROVINSI JAWA BARAT*.

SINGH, K. (2013). A STUDY OF PHYSICALACTIVITY, EXERCISE, AND PHYSICAL FITNESS: DEFINITIONS AND BIFURCATION FOR PHYSICAL RELATED RESEARCH. *Academic Sports Scholar*, II(III), 1–5. <https://doi.org/10.9780/2277-3665/1112013/37>

Sulistiyawati. (2019). Pengembangan Stadiometer sebagai Alat Ukur Tinggi Badan dan Tinggi Lutut. *Jurnal Pengelolaan Laboratorium Pendidikan*, 1, 7–14.

Syauqy, A. (2015). *HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PRODI KEDOKTERAN UNJA*.

Ulfa Nur Faridah, A., Sukma Nugraha, W., Jenal Mutaqin, E., & Dwi Soraya, D. (2021). *Seminar Nasional Inovasi Pendidikan Ke-5 (SNIP 2021) dan Seminar Nasional Guidance Counseling Project (GCP 2021) SHEs: Conference Series 5 (2) (2022) 593-601 593 Penggunaan Media Pembelajaran Flashcard Dalam Mata Pelajaran IPA SD Kelas III*. <https://jurnal.uns.ac.id/shes>

Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). *Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) The Comparison of Body Mass Calculation by Using Body Mass Index (BMI) and Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) Methods*.

Y. O., F., & O. M., P.-A. (2020). Benefits Of Physical Fitness And Exercise To Pregnant Women In Ekiti State. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 10(7), 782–790. <https://doi.org/10.29322/ijsrp.10.07.2020.p10387>

Yuliasih. (n.d.). *HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH (IMT) DENGAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI PADA ANGGOTA KLUB PETANQUE UNJ.*
www.proprofs.com/flashcards/sto