

## **ABSTRAK**

### **HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASA TUBUH DENGAN KELINCAHAN (*AGILITY*), DAN DAYA TAHAN *CARDIOVASKULAR* (*VO<sub>2</sub>MAX*) PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT**

**Muhamad Tamam Ridho**

**0900289**

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**Universitas Pendidikan Indonesia**

**Yati Ruhayati<sup>1</sup>**

**Sumardiyanto<sup>2</sup>**

Bagi pesilat memiliki indeks masa tubuh yang ideal sangat menunjang untuk berprestasi, selain itu dalam pencak silat kelincahan (*Agility*) serta daya tahan kardiovaskular (*VO<sub>2</sub>Max*) sangat berperan dalam olahraga tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskuler (*VO<sub>2</sub>Max*) pada cabang olahraga pencak silat. Metode penelitian menggunakan Deskriptif kuantitatif dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh, Penelitian ini sampel berjumlah 25 orang yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP IT Daarul Fikri. Instrumen penelitian ini adalah indeks masa tubuh menggunakan rumus IMT = berat badan (kg) / [Tinggi Badan (m)]<sup>2</sup>, kelincahan (*Agility*) menggunakan *shutter run* dan daya tahan kardiovaskular (*VO<sub>2</sub>Max*) menggunakan lari 1600 meter. Hasil penelitian terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) dengan nilai  $r = 0,58$  dengan nilai probabilitas  $0,002 < 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  ditolak dan tidak terdapat hubungan antara indeks masa tubuh dengan daya tahan kardiovaskular (*VO<sub>2</sub>Max*) dengan nilai  $r = 0,095$  dengan nilai probabilitas  $0,653 > 0,05$ , dengan demikian  $H_0$  diterima.

**Kata Kunci :** Indeks Masa Tubuh, *Agility*, *VO<sub>2max</sub>*, Pencak Silat

**Muhamad Taman Ridho, 2015**

*Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (*Agility*) dan daya tahan kardiovaskular (*VO<sub>2</sub>Max*) pada cabang olahraga pencak silat*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)



## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX WITH AGILITY, AND CARDIOVASCULAR ENDURANCE (VO2MAX) IN THE SPORT OF MARTIAL ARTS**

**Muhamad Tamam Ridho  
0900289**

*Faculty Of Sport And Health Science Education  
Indonesia Education University*

**Yati Ruhayati<sup>1</sup>  
Sumardiyanto<sup>2</sup>**

*For fighters have the ideal body mass index is support for achievement, besides the martial arts have the agility and cardiovascular endurance is important in the sport. This research aimed to determine the relationship between body mass index with agility and cardiovascular endurance in sport martial arts. Research using quantitative descriptive method using sampling techniques saturated. This research sample are 25 people who follow extracurricular martial arts in SMP IT Daarul Fikri. The research instrument is the body mass index using the formula  $BMI = \text{weight (kg)} / [\text{height (m)}]^2$ , agility using shuttle run, and cardiovascular endurance using run 1600 meters. The results of the research is a relationship between body mass index with agility, the value of  $r = 0,58$  with probability  $0,002 < 0,05$  therefor  $H_0$  rejected and there was no relationship between body mass index with cardiovascular endurance, the value of  $r = 0,095$  whit probability  $0,653 > 0,05$ , therefor  $H_0$  received.*

**Keywords :** Body Mass Index, Agility, Cardiovascular Endurance, Martial Arts

Muhamad Taman Ridho, 2015

*Hubungan antara indeks masa tubuh dengan kelincahan (Agility) dan daya tahan cardiovaskular (VO2Max) pada cabang olah raga pencak silat*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu