

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA  
PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat mendapatkan gelar sarjana olahraga

Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

**Reza Dwi Putra Ramadhan**

**NIM 1702744**

**PROGRAM STUDI  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

Reza Dwi Putra Ramadhan, 2021

*HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA PERSONEL DINAS JASMANI TNI  
ANGKATAN DARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | [respository.upi.edu](https://respository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **HAK CIPTA**

# **HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT SKRIPSI**

Oleh :

**Reza Dwi Putra Ramadhan**

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Reza Dwi Putra Ramadhan 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang

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

**HALAMAN PENGESAHAN**

REZA DWI PUTRA RAMADHAN

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA  
PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



**Prof. Dr. Adang Suherman, MA.**

**NIP. 19630618 19803 1 002**

Pembimbing II



**Jajat, S.Si, M.Pd.**

**NIPT. 9202001 19810529 101**

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

**Agus Rusdiana M.Sc, Ph.D.**

**NIP. 19760812 200112 1 001**

ii

Reza Dwi Putra Ramadhan, 2021

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA PERSONEL DINAS JASMANI TNI  
ANGKATAN DARAT**

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

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat*” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juni 2021



REZA DWI PUTRA RAMADHAN

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah pemberi petunjuk dan memberi kemudahan bagi saya sebagai penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta sahabat-sahabatnya.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana olahraga program studi ilmu keolahragaan dengan judul “*Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat*”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi bahasa, penulisan, penyusunan maupun penyampaiannya. Maka dari itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Terima Kasih.

Bandung, Juni 2021



Reza Dwi Putra Ramadhan

NIM : 1702744

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan doa serta partisipasi dari pihak-pihak terkait. Penulis ucapkan terimakasih kepada Allah serta pihak-pihak terkait yaitu :

1. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan, serta atas izinnya dalam proses penelitian skripsi ini.
2. Bapak Agus Rusdiana M.Sc., Ph.D. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik penulis dari awal perkuliahan hingga akhir tahap penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Adang Suherman, MA. Selaku dosen pembimbing I, yang telah memberikan waktunya disela kesibukannya, atas saran, nasehat dan pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Jajat S.Si, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II pada pengerjaan skripsi ini, yang telah memberikan saran, waktu, semangat bimbingan, nasehat-nasehat dan pengetahuan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen prgram studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.
7. Bapak Egi selaku staf program studi Ilmu Keolahragaan yang sangat sabar dan banyak membantu penulis dalam meyelesaikan administrasi perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh staf Prodi, Akademik dan SDM FPOK UPI
9. Bapak Ebat Suhaeban dan Ibu Imas Permasih tercinta selaku orang tua yang membesarkan, membimbing, memotivasi dan memberi dukungan yang sangat luar biasa.
10. Sarah Eka Pratiwi Pujiarti tercinta selaku kakak yang selalu menguatkan dan memberi dukungan.

11. Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat yang telah bersedia memberi izin untuk melakukan penelitian.
12. Para Bapa dan Ibu TNI yang sudah bersedia menjadi sampel dalam penelitian
13. Rivaldi Ilman telah mengizinkan untuk melakukan penelitian bersama ke Disjas Cimahi. Dan atas kerjasamanya selama mengurus administrasi, pengumpulan hingga pengolahan, sehingga penulis lebih mudah saat menganalisis data.
14. Orangtua Rivaldi Ilman yang sudah memberikan izin tempat tinggal selama penelitian serta memberikan semangat.
15. Muri Yudha Brata S.Or, yang telah membantu untuk mrnyiapkan *Actigraph* agar siap pakai.
16. Agung Septian S.Or, yang selalu siap membantu dan memberi semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
17. Suryo Agung Wicaksono yang selalu siap membantu dan merespon dengan baik apa yang penulis tanyakan.
18. Mitha Ambar Pratiwi Amd.Kep yang selalu meyemangati, membantu dan mensupport penulis selama pembuatan skripsi.
19. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.
20. Keluarga Besar FPOK yang selalu hangat, kompak dan membuat saya bangga masuk FPOK ini.
21. UKM Futsal UPI yang telah banyak mengajarkan dalam hal berorganisasi di dalam UKM serta ilmu latihan yang diberikan oleh coach Sinaga serta para senior yang sudah sangat banyak memberi semangat dan motivasi.
22. HIMA dan DPM IKOR UPI yang memberikan wadah serta ilmu organisasi selama berkuliah di UPI.
23. Para Sahabat Untitled17 dan Blok M telah memberi semangat dan motivasi.

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA**  
**PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT**

**Reza Dwi Putra Ramadhan**

**NIM: 1702744**

**Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Adang Suherman, MA.**

**Dosen Pembimbing II : Jajat, S.Si, M.Pd.**

Personel TNI diharuskan untuk selalu menjaga fisik, kebugaran, dan bahkan dalam asupan makanan yang bergizi. Dengan menjaga fisik lalu asupannya akan mempunyai manfaat untuk menjaga tubuh dari obesitas dan terhindar dari berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada TNI, dan menguji apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada Personel Dinjas Angkatan Darat. Sampel yang digunakan sebanyak 39 orang, dibagi menjadi 2 kelompok, perkelompok terdiri dari 19 dan 20 orang. Instrument yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *BMI* dan *Step Counts*. Menghitung *BMI* menggunakan alat *Karada Scan* dan *Step counts* menggunakan *Accelerometer Actigraph*. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji korelasi. Dengan tingkat ( $\text{sig } 0,05$ ). Hasil dari penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik pada Personel Dinjas Angkatan Darat. Kedepannya diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan desain penelitian yang lebih baik tentang indeks massa tubuh dan aktivitas fisik.



**ABSTRACT**  
**RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX AND PHYSICAL ACTIVITY**  
**IN ARMY AGENCY PERSONNEL**

**Reza Dwi Putra Ramadhan**

**NIM: 1702744**

**Suervisor I : Prof. Dr. Adang Suherman, MA.**

**Suervisor II : Jajat, S.Si, M.Pd.**

TNI personnel are required to always maintain physical, fitness, and even nutritious food intake. By maintaining physical intake and intake will be beneficial to keep the body from obesity and avoid various diseases. This study aims to describe the body mass index and physical activity of the TNI, and to examine whether there is a relationship between body mass index and physical activity in Army Service Officers. The sample used was 39 people, divided into 2 groups, each group consisted of 19 and 20 people. The instruments used in this study used BMI and Step Counts. Calculating BMI using the Karada Scan tool and Step counts using the Accelerometer Actigraph. This research was analyzed using correlation test. With a level (sig 0.05). The results of this study there is no significant relationship between body mass index and physical activity in the Army Service Personnel. In the future, it is hoped that there will be further research with better nutritional design regarding body mass index and physical activity.

## DAFTAR ISI

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK PADA PERSONEL DINAS JASMANI TNI ANGKATAN DARAT .....	
HAK CIPTA .....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.5 Struktur.....	4
BAB II.....	6
2.1 Kajian Teori .....	6
2.1.1 Indeks Massa Tubuh .....	6
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	10
2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan .....	13
2.3 Asumsi Penelitian .....	15
2.4 Hipotesis.....	16
BAB III .....	17
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Desain Penelitian.....	18
3.3 Partisipan.....	18
3.4 Populasi dan Sampel .....	18
3.5 Instrumen .....	19
3.6 Prosedur Penelitian.....	20
3.7 Analisis Data .....	21
3.7.1 Deskriptif data.....	21

3.7.2 Uji Normalitas .....	21
3.7.3 Uji Hipotesis .....	21
BAB IV .....	23
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	23
4.1 Temuan.....	23
4.1.1. Deskripsi data.....	23
4.1.2. Uji Prasyarat.....	25
4.2. Pembahasan.....	27
BAB V.....	30
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	30
5.1 Kesimpulan .....	30
5.2. Implikasi.....	30
5.3. Rekomendasi .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN.....	34
RIWAYAT HIDUP.....	49

#### **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	27
Tabel 4.2 Kategori IMT Personel TNI.....	27
Tabel 4.3 Kategori Aktivitas Fisik Personel TNI.....	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	29
Tabel 4.5 Hasil Uji Korelasi.....	29

#### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Desain Penelitian Korelasi .....	21
Gambar 3.2 Alat Accelerometer Actigraph .....	23
Gambar 3.3 Alat Karada Scan .....	23
Gambar 3.4 Prosedur Penelitian .....	24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Data Step Counts.....	34
Lampiran 2. Hasil Data BMI.....	35
Lampiran 3. Hasil Data MVPA.....	36
Lampiran 4. Hasil Analisis Uji Normalitas.....	37
Lampiran 5. Hasil Analisis Uji Korelasi.....	37
Lampiran 6. Informed Consent.....	38
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 8. Surat Perintah Dinjas TNI AD.....	39
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi.....	39
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan.....	40