

RINGKASAN

IHWANUR RABBANI. "HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN PERSENTASE LEMAK TERHADAP KESEGERAN JASMANI TIM FUTSAL PUTRA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA". Skripsi: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2016.

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta. (2) mengetahui hubungan antara persentase lemak dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta. (3) mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dan persentase lemak dengan kesegaran jasmani tim futsal putra Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di Laboratorium Olahraga Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada tanggal 2 Juni 2016. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik studi korelasi. Dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, sampel yang berjumlah 20 orang dari populasi 100 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji-t pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Dengan langkah-langkah (1) mencari persamaan regresi, (2) mencari koefisien korelasi, (3) uji keberartian koefisien korelasi, (4) mencari koefisien determinasi (5) regresi linear ganda, (6) mencari koefisien korelasi ganda, (7) uji keberartian koefisien korelasi ganda, (8) mencari koefisien determinasi. Data tes akhir persamaan regresi indeks massa tubuh di peroleh hasil $\hat{Y} = 46,90 + 0,06X_1$. Data tes akhir persamaan

regresi persentase lemak di peroleh hasil $\hat{Y} = 25,86 + 0,48X_2$. Regresi ganda indeks massa tubuh dan persentase lemak terhadap kesegaran jasmani di peroleh hasil $\hat{Y} = 34 - 0,56 X_1 + 0,88 X_2$.

Kesimpulan akhir yang diperoleh melalui penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT) tidak mempengaruhi kesegaran jasmani secara signifikan (0,38%), sedangkan persentase lemak mempengaruhi kesegaran jasmani sebesar 23,23%, dan hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan persentase lemak terhadap kesegaran jasmani sebesar 32,14%.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak, Futsal, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkah dan rahmatnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi guna memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Persentase Lemak Terhadap Kesegaran Jasmani Tim Futsal Putra Universitas Negeri Jakarta”

Pada kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebarnya kepada Bapak Drs. Abdul Sukur, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin untuk peneliti melaksanakan penelitian, Bapak Dr. Ramdan Pelana, M.Or . selaku ketua program studi Ilmu Keolahragaan dan juga selaku pembimbing akademik, Bapak Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, S. KM, M. Kes selaku pembimbing II yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Serta semua pihak yang telah memberikan pengarahan, telah meluangkan waktunya dan memberikan ilmu pengetahuan yang tidak ternilai harganya. Peneliti menyadari dalam proses pembuatan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya peneliti berharap kritik dan saran yang membangun untuk pembelajaran penelitian yang akan datang

Pada akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan dapat membantu pembaca dalam ilmu pengetahuan di bidang olahraga kesehatan.

Jakarta, Juli 2016

Ihwanur Rabbani

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Kerangka Teori	9
1. Indeks Massa Tubuh	9
2. Persentase Lemak	17
3. Kesegaran Jasmani	29
4. Futsal.....	37
B. Kerangka Berfikir	43
C. Pengajuan Hipotesis	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	47
D. Desain Penelitian	48
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	49
F. Instrumen Penelitian	50
G. Teknik Pengambilan Data.....	55
H. Teknik Analisa Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	64
B. Pengajuan Hipotesis.....	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA 78**LAMPIRAN** 81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara mengukur lemak tubuh menggunakan fat caliper.....	26
Gambar 2.2 Pengukuran pada empat bagian tubuh	27
Gambar 2.6 Lapangan Futsal.....	39
Gambar 3.1 Timbangan berat badan digital	50
Gambar 3.2 Pengukur tinggi badan di tembok	51
Gambar 3.3 Body fat caliper.....	51
Gambar 4.1 Histogram IMT	66
Gambar 4.2 Histogram Persentase Lemak.....	68
Gambar 4.3 Histogram kesegaran jasmani	70
Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan.....	106
Gambar 2. Pengukuran Lemak Tubuh.....	106
Gambar 3. Pelaksanaan Beep Test	107
Gambar 4. Foto Bersama	108

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	17
Tabel 2.2 Perkiraan Persentase Lemak Hasil Pengukuran di 4 Tempat Untuk Pria	25
Tabel 2.3 Persentase Lemak Tubuh	28
Tabel 3.1 Tabel <i>Bleep Test</i>	52
Tabel 3.2 Tabel Klasifikasi <i>Bleep Test</i>	55
Tabel 4.1 Distribusi Data Penelitian.....	64
Tabel 4.2 Data IMT	65
Tabel 4.3 Data Persentase Lemak	67
Tabel 4.4 Data Kesegaran Jasmani.....	69
Tabel 4.5 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 Terhadap Y.....	71
Tabel 4.6 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_2 Terhadap Y.....	72
Tabel 4.7 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X_1 Dan X_2 Terhadap Y.....	73
Tabel 1. Hasil Data Berat Badan, Tinggi Badan, Ketebalan Lemak, Persentase Lemak Dan Kesegaran Jasmani	81
Tabel 2. Hasil Data Sampel Indeks Massa Tubuh (IMT), Persentase Lemak Dan Kesegaran Jasmani.....	82
Tabel 3. Hasil Tes Pengukuran Di Kuadratkan	85
Tabel 4. Hasil T-Skor	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel	81
Lampiran 2. Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi	82
Lampiran 3. Hasil Pengukuran Di Kuadratkan	83
Lampiran 4. Langkah-Langkah Hasil Perhitungan T-Skor Indeks Massa Tubuh, Persentase Lemak Dan Kesegaran Jasmani	86
Lampiran 5. Hasil T-skor	90
Lampiran 6. Menghitung Rata-Rata Simpangan Baku	91
Lampiran 7. Mencari Persamaan Regresi	93
Lampiran 8. Mencari Koefisien Korelasi Dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi	99
Lampiran 9. Perhitungan Uji Koefisien Determinasi.....	104
Lampiran 10. Foto Foto Penelitian.....	106