

## RINGKASAN

### PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN KECUKUPAN ENERGI PENGHUNI TOWER C RUMAH SUSUN SEDERHANA SEWA (RUSUNAWA) PULO GEBANG, JAKARTA TIMUR

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang tingkat kesegaran jasmani penghuni Rusunawa, dengan mengetahui : 1) Gambaran daya tahan jantung paru; 2) Gambaran daya tahan otot; 3) Gambaran kekuatan otot; 4) Gambaran fleksibilitas; 5) Gambaran komposisi tubuh. Dan juga untuk memperoleh informasi tentang tingkat kecukupan energi penghuni Rusunawa.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 29 Mei – 2 Juni 2016 di Tower C Rusunawa Pulo Gebang. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan *purposive sampling*. Sampel yang digunakan berdasarkan penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti, pertimbangan umur dan kesehatan. Sampel berjumlah 23 orang laki - laki. Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan nilai tertinggi, nilai terendah, rentang nilai, rata-rata nilai, simpangan baku, nilai tengah, dan nilai yang sering muncul.

Hasil penelitian adalah : 1) Daya tahan jantung paru penghuni Rusunawa memiliki nilai rata-rata 53,67 poin yang termasuk dalam kategori Kurang. 2) Daya tahan otot penghuni Rusunawa memiliki nilai rata-rata 15,65 kali yang termasuk dalam kategori Kurang. 3) Kekuatan Otot yang diukur saat menarik dan mendorong memiliki nilai rata – rata 23,78 kg dan 19,89 kg yang keduanya termasuk dalam kategori Kurang. 4) Fleksibilitas penghuni memiliki nilai rata – rata 12,69 cm yang termasuk dalam kategori Sedang. 5) komposisi tubuh penghuni memiliki nilai rata – rata 23,48 kg/m<sup>2</sup> yang termasuk dalam kategori normal. Dan kecukupan energi penghuni Rusunawa memiliki rata – rata 61,95% dan nilai tersebut masuk dalam kategori defisit tingkat berat.

**Kata Kunci : Profil, Kesegaran Jasmani, Kecukupan Energi**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, akhirnya saya sebagai peneliti telah berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul Profil Tingkat Kesegaran Jasmani dan Kecukupan Energi Pada Penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang, Jakarta Timur. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

Sehubungan dengan pelaksanaan penelitian hingga penyelesaian skripsi ini, dengan rendah hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Bapak Dekan FIK, Bapak Kaprodi Ilmu Keolahragaan, Bapak Dosen Pembimbing skripsi pertama dan kedua, Bapak Dosen Pembimbing Akademik, Bapak dan Ibu Dosen FIK, Staf Administrasi FIK, Kepala UPRS Pulo Gebang, dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini. Semoga amal baik dari semua pihak mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan karya selanjutnya.

Demikian hal ini saya sampaikan, dan semoga apa yang telah saya laksanakan dan laporkan ini dapat berguna, khususnya kepada saya sebagai peneliti dan umumnya kepada masyarakat luas.

Jakarta, Juli 2016

Ribudi Kerti Sentosa

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>RINGKASAN</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Kegunaan Penelitian .....	9
 <b>BAB II. KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERPIKIR</b>	
A. Kerangka Teoretis .....	11
1. Hakikat Profil .....	11
2. Hakikat Tingkat Kesegaran Jasmani .....	12
3. Hakikat Tingkat Kecukupan Energi .....	20
4. Hakikat Penghuni Tower C Rumah Susun Sederhana Sewa (Rusunawa) Pulo Gebang .....	28
B. Kerangka Berpikir .....	30

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Metode Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data .....	37
F. Instrumen Penelitian .....	38
G. Teknik Analisis Data .....	40

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Hasil Penelitian	
1. Kesegaran Jasmani Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	42
2. Kecukupan Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	57
B. Hasil Pembahasan .....	63
C. Keterbatasan Penelitian .....	68

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>71</b>
-----------------------------	-----------

<b>Lampiran .....</b>	<b>73</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Rumus untuk Menaksir BMR .....	24
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Jantung Paru Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	43
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Daya Tahan Otot Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	45
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu ( <i>Pull</i> ) Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang .....	47
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan dan Bahu ( <i>Push</i> ) Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang .....	49
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Fleksibilitas Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	51
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	52
Tabel 4.7.	Distribusi Frekuensi Berat Badan Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	54
Tabel 4.8.	Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	56
Tabel 4.9.	Distribusi Frekuensi Pemasukan Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	58
Tabel 4.10.	Distribusi Frekuensi Pengeluaran Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	60
Tabel 4.11.	Distribusi Frekuensi Kecukupan Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	62
Tabel 4.12.	Kesegaran Jasmani Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang Jakarta Timur .....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Faktor Penyebab Gizi Kurang .....	26
Gambar 3.1.	Bangku Harvard .....	39
Gambar 3.2.	Metronom .....	39
Gambar 3.3.	Stopwatch .....	39
Gambar 3.4.	<i>Push and Pull Dynamometer</i> .....	39
Gambar 3.5.	<i>Sit and Reach Flexibility</i> .....	40
Gambar 4.1.	Histogram Daya Tahan Jantung Paru Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	44
Gambar 4.2.	Histogram Daya Tahan Otot Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	46
Gambar 4.3.	Histogram Kekuatan Otot Lengan dan Bahu ( <i>Pull</i> ) Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang .....	48
Gambar 4.4.	Histogram Kekuatan Otot Lengan dan Bahu ( <i>Push</i> ) Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang .....	50
Gambar 4.5.	Histogram Fleksibilitas Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	52
Gambar 4.6.	Histogram Tinggi Badan Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	53
Gambar 4.7.	Histogram Berat Badan Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	55
Gambar 4.8.	Histogram Indeks Massa Tubuh Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	57
Gambar 4.9.	Histogram Pemasukan Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	59
Gambar 4.10.	Histogram Pengeluaran Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	61
Gambar 4.11.	Histogram Kecukupan Energi Penghuni Tower C Rusunawa Pulo Gebang, Jakarta Timur .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Formulir Penilaian Kesegaran Jasmani .....	73
Lampiran 2.	Formulir Pemasukan Energi .....	74
Lampiran 3.	Formulir Pengeluaran Energi .....	75
Lampiran 4.	Norma Komponen Kesegaran Jasmani .....	76
Lampiran 5.	Hasil Kesegaran Jasmani .....	77
Lampiran 6.	Hasil Kesegaran Jasmani Per Individu .....	79
Lampiran 7.	Perhitungan Statistik Deskriptif Daya Tahan Jantung Paru	102
Lampiran 8.	Perhitungan Statistik Deskriptif Daya Tahan Otot .....	103
Lampiran 9.	Perhitungan Statistik Deskriptif Kekuatan Otot ( <i>Pull</i> ) .....	104
Lampiran 10.	Perhitungan Statistik Deskriptif Kekuatan Otot ( <i>Push</i> ) .....	105
Lampiran 11.	Perhitungan Statistik Deskriptif Fleksibilitas .....	106
Lampiran 12.	Perhitungan Statistik Deskriptif Tinggi Badan .....	107
Lampiran 13.	Perhitungan Statistik Deskriptif Berat Badan .....	108
Lampiran 14.	Perhitungan Statistik Deskriptif IMT .....	109
Lampiran 15.	Hasil Kecukupan Energi .....	110
Lampiran 16.	Perhitungan Statistik Deskriptif Kecukupan Energi .....	111
Lampiran 17.	Hasil Pemasukan Energi .....	112
Lampiran 18.	Perhitungan Statistik Deskriptif Pemasukan Energi .....	113
Lampiran 19.	Hasil Pengeluaran Energi .....	114
Lampiran 20.	Perhitungan Statistik Deskriptif Pengeluaran Energi .....	115
Lampiran 21.	Hasil Pemasukan Per Individu .....	116
Lampiran 22.	Hasil Pengeluaran Per Individu .....	139
Lampiran 23.	Foto – Foto Pengambilan Data Kesegaran Jasmani dan Kecukupan Energi .....	162