

**PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN MOTIVASI  
LATIHAN ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR**



*Mencerdaskan &  
Memartabatkan Bangsa*

**IMAM ABDUL RAHMAN  
6815154691**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**


**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI, 2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Muhammad Ilham, M.Pd</u> NIP.198608072018031001	 .....	22/8/22 .....

<b>Pembimbing II</b>		
<u>Yuliasih, S.Or, M.Pd</u> NIDN.0009078606	 .....	21/8/22 .....

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1	<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP.198107312006041001	Ketua	 .....	23/8/22 .....
2	<u>Dr. Bazzar Ari Migra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002	Sekertaris	 .....	23/8/22 .....
3	<u>Muhammad Ilham, M.Pd</u> NIP.198608072018031001	Anggota	 .....	22/8/22 .....
4	<u>Yuliasih, S.Or, M.Pd</u> NIDN.0009078606	Anggota	 .....	21/8/22 .....
5	<u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd</u> NIDN.0018109006	Anggota	 .....	23/8/22 .....

Tanggal Lulus: 3 Agustus 2022

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Imam Abdul Rahman

NIM. 6815154691



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Imam Abdul Rahman  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : imamabdulrahman643@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Profil Indeks Massa Tubuh Dan Motivasi Latihan Atlet Angkat Besi Kota Bogor**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Agustus 2022

Penulis

**Imam Abdul Rahman**

# PROFIL INDEKS MASSA TUBUH DAN MOTIVASI LATIHAN ATLET ANGKAT BESI KOTA BOGOR

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil index massa tubuh dan motivasi latihan atlet Angkat Besi di Kota Bogor. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan teknik survey. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 atlet angkat besi di Kota Bogor. Teknik pengambilan sampel dengan ttal sampling yaitu seluruh poplasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian ini menggunakan angket dari *The Sport Motivation scale (SMS-6). Psychology of sport and exercise 8 (2007)*. Dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan hasil data indeks massa tubuh. Penelitian ini dilakukan melalui metode pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk mempresentasikan data yang diperoleh secara uji statistik. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tentang profil indeks massa tubuh dan motivasi latihan atlet angkat besi Kota Bogor menunjukkan bahwa hasil indeks massa tubuh atlet berada pada kategori ideal yaitu sebanyak 8 responden atau 40% yang terbagi 6 atlet pria dan 2 atlet wanita yang memiliki indeks massa tubuh yang ideal, maka rata-rata indeks massa tubuh atlet berada pada kategori Ideal dan motivasi latihan berada pada interval 97-102 yaitu sebanyak 6 responden atau 30%, maka rata-rata atlet memiliki motivasi latihan yang tinggi. Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan didapat kesimpulan hasil indeks massa tubuh rata-rata atlet angkat besi Kota Bogor ideal dan hasil motivasi latihan menunjukkan rata-rata atlet angkat besi di Kota Bogor memiliki motivasi yang tinggi.

**Kata Kunci:** *Motivasi Latihan, Kebugaran Jasmani, Angkat Besi*

***PROFILE OF BODY MASS INDEX AND EXERCISE MOTIVATION FOR  
WEIGHTLIFTING ATHLETES IN BOGOR CITY***

***ABSTRACT***

This study aims to determine the profile of body mass index and exercise motivation of weightlifting athletes in the city of Bogor. In this study using descriptive research methods with survey techniques. The population in this study were 20 weightlifters in the city of Bogor. The sampling technique used was total sampling, that is, the entire population was sampled. This research instrument uses a questionnaire from The Sport Motivation scale (SMS-6). Psychology of sport and exercise 8 (2007). And measurement of height and weight to get the results of body mass index data. This research was conducted through a quantitative descriptive approach used to present the data obtained by statistical tests. Based on the results of data analysis and discussion of the body mass index profile and training motivation of weightlifters in Bogor City, it shows that the results of the athlete's body mass index are in the ideal category, namely 8 respondents or 40% which is divided into 6 male athletes and 2 female athletes who have a mass index. ideal body, then the average body mass index of the athlete is in the Ideal category and the motivation for exercise is at the interval of 97-102, namely 6 respondents or 30%, then the average athlete has a high training motivation. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that the results of the average body mass index of weightlifters in the city of Bogor are ideal and the results of exercise motivation show that the average weightlifter in the city of Bogor has high motivation.

**Keywords:** Exercise Motivation, Physical Fitness, Weightlifting

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Muhamad Ilham, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pertama dan Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Kedua, Ibu Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd selaku Pembimbing Akademik, jajaran pelatih dan anggota Angkat Besi Kota Bogor yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, keluarga penulis yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta seluruh sahabat dan teman penulis yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 3 Agustus 2022  
IAR

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KERANGKA TEORITIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Profil .....	7
B. Deskripsi Index Massa Tubuh .....	7
C. Deskripsi Motivasi Latihan .....	21
1. Pengertian Motivasi .....	21
2. Jenis-Jenis Motivasi .....	22
3. Faktor-Faktor Motivasi .....	23
4. Motivasi Latihan .....	25



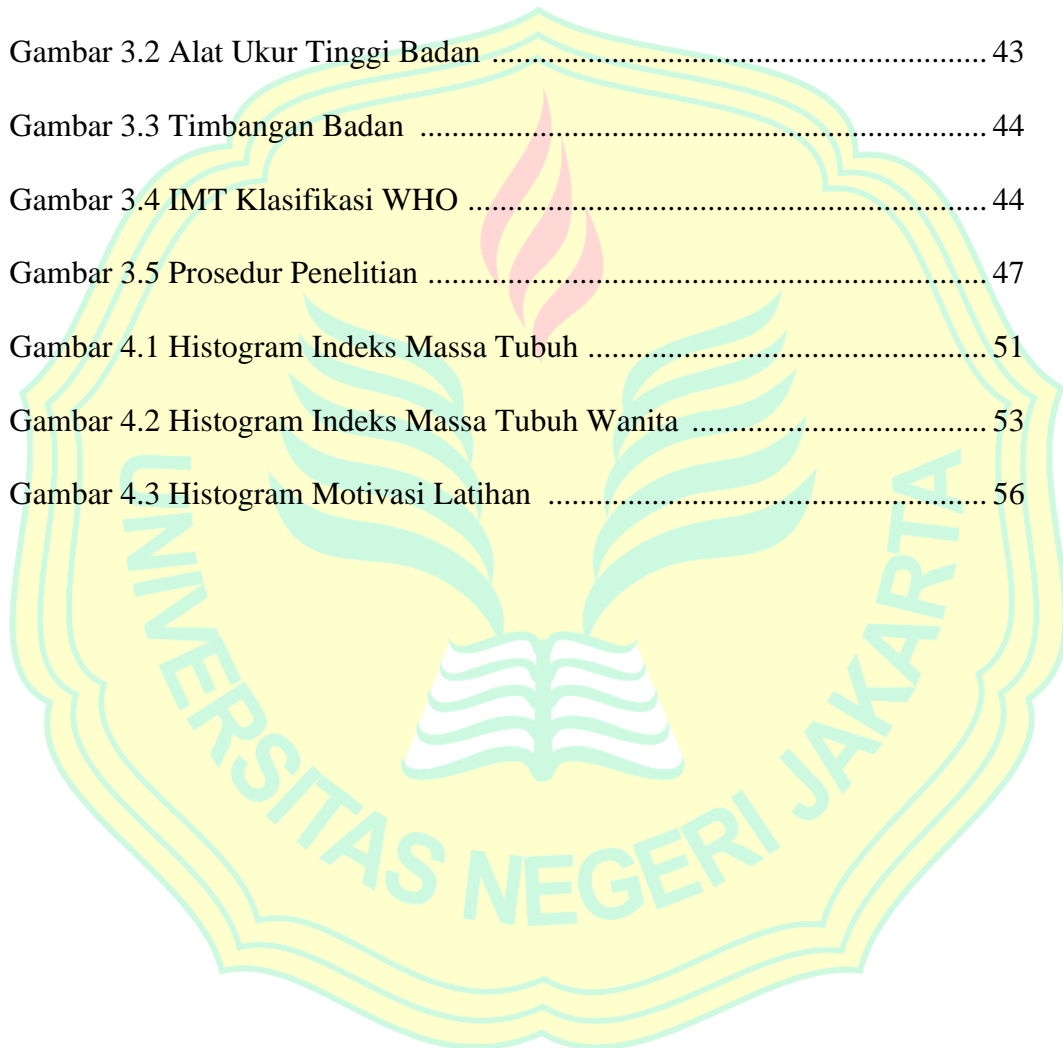
D. Angkat Besi PABSI Kota Bogor .....	32
E. Kerangka Berpikir .....	38
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Tujuan Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Metode Penelitian .....	41
D. Populasi dan Sampel .....	41
E. Instrumen Penelitian .....	42
F. Prosedur penelitian .....	47
G. Teknis Analisis Data .....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Deskripsi Data .....	50
1. Deskripsi Dan Kontribusi Frekuensi Index Massa Tubuh Pria .....	50
2. Deskripsi Dan Kontribusi Frekuensi Index Massa Tubuh Wanita .....	52
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>65</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 MT Klarifikasi WHO .....	12
Tabel 3.1 Skor Alternatif Jawaban .....	46
Tabel 3.2 Kisi Kisi Angket .....	47
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Perhitungan Indeks Massa Tubuh Atlet Pria .....	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Pria .....	51
Tabel 4.3 Pengatagorian Indeks Massa Tubuh Pria .....	52
Tabel 4.4 Deskripsi Data Hasil Perhitungan Indeks Massa Tubuh Atlet Wanita .....	52
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Wanita .....	53
Tabel 4.6 Pengatagorian Indeks Massa Tubuh Wanita .....	54
Tabel 4.7 Deskripsi Data Hasil Perhitungan Motivasi Latihan .....	54
Tabel 4.8 Distibusi Motivasi Latihan Atlet Angket Angkat Besi .....	55
Tabel 4.9 Pengatagorian Motivasi Latihan .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Snatch .....	37
Gambar 2.2 Clean and Jerk .....	38
Gambar 3.1 Metode Pengukuran Indeks Massa Tubuh .....	43
Gambar 3.2 Alat Ukur Tinggi Badan .....	43
Gambar 3.3 Timbangan Badan .....	44
Gambar 3.4 IMT Klasifikasi WHO .....	44
Gambar 3.5 Prosedur Penelitian .....	47
Gambar 4.1 Histogram Indeks Massa Tubuh .....	51
Gambar 4.2 Histogram Indeks Massa Tubuh Wanita .....	53
Gambar 4.3 Histogram Motivasi Latihan .....	56



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Hasil Penelitian .....	65
Lampiran 2 Data Hasil Penelitian .....	68
Lampiran 3 Angket Penelitian .....	70
Lampiran 4 Permohonan Penelitian .....	73
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian .....	74
Lampiran 6 Surat Keterangan Validitas .....	75
Lampiran 7 Foto Kegiatan Penelitian .....	76

