

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN VO₂MAX
PADA ANGGOTA UKM FUTSAL FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS PANCASILA**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Satu Prasyarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

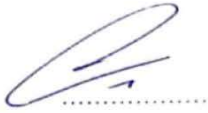

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003		15/08/23
Pembimbing II		
Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 0009078606		18/08/23

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or, M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		21/08/23
2.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Sekertaris		16/08/23
3.	Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		15/08/23
4.	Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 0009078606	Anggota		18/08/23
5.	Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		17/08/23

Tanggal Lulus : 10 Agustus 2023



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili 021-4894221
Laman 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 Angger Galih Prasetyo
NIM 1603617117
Fakultas/Prodi Ilmu Keolahragaan
Alamat email galihangger67@gmail.com

Demikian 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
Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan VO₂Max Pada Anggota
UKM Futsal Fakultas Ilmu komunikasi Universitas Pancasila

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 27 Agustus 2023

Penulis

(Angger Galih P.
nama dan tanda tangan

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN VO₂MAX PADA ANGGOTA UKM FUTSAL FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS PANCASILA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh dengan VO₂ax pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*, Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasional yang dikonsultasikan dengan nilai kritik r taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh dengan VO₂Max pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi universitas pancasila dengan hasil koefisien korelasi r sebesar -0,703 sedangkan nilai kritik r dalam taraf signifikan 5% sebesar 0,444.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, VO₂Max, Anggota Futsal



THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND VO2MAX IN MEMBER UKM FUTSAL FACULTY OF COMMUNICATION SCIENCES, UNIVERSITY OF PANCASILA

Abstract

This study aims to determine the relationship between Body Mass Index and VO2ax in members of the Futsal Student Activity Unit (UKM) of the Faculty of Communication Sciences, University of Pancasila. Data collection was carried out in May 2023. This research is a correlational study with data collection carried out by tests and measurements. The sample used in this study amounted to 20 people. The technique used is purposive sampling, The hypothesis testing technique carried out in this study used a correlational formula which was consulted with a critical value of r at a significant level of 5%. The results of this study indicate that there is a significant relationship between body mass index and vo2max in UKM futsal, Faculty of Communication Sciences, University of Pancasila, with the result that the correlation coefficient r is -0.703 while the critical value of r is at a significant level of 5%, which is 0.444.

Keywords: *Body Mass Index, VO2Max, Futsal Members*



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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya telah bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 28 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Angger Galih Prasetyo

1603617117

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhannawataala yang telah memberikan penulis kemudahan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Tanpa pertolongan-Nya mungkin penyusun tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan baik. Shalawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta yakni Nabi Muhammad SAW atas nikmat dan ridhonya penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul **“Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan VO₂Max pada Anggota UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila”**.

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Selain itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.
2. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.
3. Pembimbing Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE.
4. Dosen Pembimbing I, Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. Yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberi pengarahan dan bimbingan kepada saya.

5. Dosen Pembimbing II, Yuliasih, S.Or., M.Pd. Yang telah memberikan bimbingan dan memberikan saran kepada saya dalam menyusun skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi saya.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan dukungan sehingga proses belajar menjadi lebih baik
8. Muhammad Ihsan selaku ketua unit kegiatan mahasiswa yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di ukm futsal fakultas ilmu komunikasi.
9. Seluruh anggota di UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi yang telah bersedia menjadi peserta dalam penelitian ini.
10. Kedua Orang Tua tercinta Alm Bapak Agus Sumarno, Ibu Sugiarti, Mbah Hj Sukini, Mba Endang Sulanjari, Om Didik Prasetya, Pakde Dawud, Bude Yuli, Mas Faris, yang telah memberikan dukungan materil, doa dan semangat untuk saya menyelesaikan skripsi.
11. Skripsi ini saya dedikasi untuk sahabat terbaik saya selama meniti karir yaitu Alm Andi Nursalam yang sudah pulang lebih dahulu mendahului saya, dan juga Zakaria Ramdhani kawan saya yang membantu saya lebih mengenal agama dan kehidupan.
12. Teman seperjuangan saya Rafi, Barlana, Ijul, Tanto, Choi, Ato, Kahfi, Panca, Badr, Andri, Fahri, Landung yang telah bersama-sama dari semester awal sampai skripsi ini selesai.

13. Teman pengurus akademi sepakbola panglima yang juga telah mensupport perkuliahan saya hingga selesai.
14. Teman-teman angkatan 2017 lainnya yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, dan semua yang telah membantu saya dalam menyusun skripsi.
15. Abang-abang senior saya Bang Aji, Bang Rizal, Bang Niko, Bang Black, Bang Rian yang juga telah memabntu saya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Penulis dengan ini menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis dengan senang hati menerima berbagai masukan, vi kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan dimana yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan khasanah ilmu pengetahuan bagi kita semua.

Jakarta, 2 Maret 2023

Angger Galih Prasetyo

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	10
A. Landasan Teori.....	10
1. Hakikat VO_2 Max.....	10
2. Hakikat Indeks Massa Tubuh.....	19
3. Hakikat UKM Futsal Fakultas Ilmu Kounikasi.....	23
4. Pengertian Futsal.....	24
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A. Tujuan Penelitian.....	29

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisi Data.....	37
H. Hipotesis Statistik.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT.....	24
Tabel 3.1 Format Perhitungan <i>Multistage Fitness Test</i>	34
Tabel 3.2 Data Normatif Untuk Pria.....	35
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Pengukuran <i>IMT</i>	40
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hasil Pengukuran <i>VO₂Max</i>	41
Tabel 4.3 Hasil Analisis Korelasi.....	42
Tabel 4.4 Histogram Hasil Test.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Balke Test</i>	15
Gambar 1.2 <i>Cooper Test</i>	16
Gambar 1.3 <i>Bleep Test</i>	18
Gambar 3.1 Model Test <i>Multistage Fitness Test</i>	32
Gambar 3.2 Model Test <i>Multistage Fitness Test</i>	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengambilan Data Responden.....	51
Lampiran 2 Tabel Histogram Hasil Test.....	52
Lampiran 3 Perhitungan Korelasi Koefisiensi Data.....	53
Lampiran 4 Surat Penelitian.....	54
Lampiran 5 Surat Penelitian.....	55
Lampiran 6 Dokumentasi.....	56
Lampiran 7 Riwayat Hidup.....	59

