

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII (DUA BELAS)
SMA NEGERI 16 KOTA BEKASI**



MUHAMMAD ROHID SYAFIQ SUSANTO

1603620010

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JANUARI, 2024

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII (DUA BELAS) SMA
NEGERI 16 KOTA BEKASI**

ABSTRAK

Tingkat Kebugaran Jasmani dapat berdampak pada masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada siswa. Hal tersebut perlu dilakukan pengujian yaitu dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk memantau gizi secara sederhana. Oleh karena itu, penelitian ini akan menjelaskan tentang hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII (dua belas) SMA Negeri 16 Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif korelasi, teknik pengumpulan data menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa, desain penelitian yang digunakan yaitu korelasional dua variabel. Populasi dalam penelitian ini yaitu 320 siswa, dengan mengambil sampel 32 siswa. Untuk menguji keberartian koefisien korelasi X terhadap Y yang menunjukkan bahwa $t \text{ hitung} = -2,805 < t \text{ tabel} = -2,042$ yaitu H_0 ditolak, H_a diterima dengan koefisien korelasi $r = -0,455$ yang berarti sedang dan signifikan ($P < 0,05$) arah pengaruhnya adalah negatif yang dimana semakin kecil Indeks Massa Tubuh maka semakin besar Tingkat Kebugaran Jasmaninya. Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa yaitu terdapat hubungan yang berarti antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani yaitu dengan Tingkat korelasi sedang. Hal ini bisa menjadi informasi untuk para guru agar mengupayakan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan cara memberikan motivasi untuk berolahraga dengan rutin dan memberikan latihan fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani, karena jika hanya status gizinya yang baik namun tidak melakukan latihan-latihan fisik maka kebugaran siswa tersebut tidak akan meningkat.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Indeks Massa Tubuh, Fisik, Olahraga.

THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF CLASS XII (TWELVE) STUDENTS OF STATE HIGH SCHOOL 16 CITIES OF BEKASI

ABSTRACT

The level of physical fitness can affect the problem of deficiency and overnutrition in students. This needs to be tested using the Body Mass Index (BMI) to monitor nutrition in a simple way. Therefore, this study will explain the relationship between the Body Mass Index (BMI) and the level of physical fitness of students of Class XII (twelve) State High School 16 Cities of Bekasi. The study uses the Correlation Descriptive Method, data collection techniques using Measurement of Body Mass Index and Student Physical Fitness, the study design used is the correlation of two variables. The population in this study was 320 students, taking a sample of 32 students. To test the probability of the correlation coefficient X against Y which indicates that $t_{counts} = -2,805 < t_{table} = -2.042$ that's H_0 is rejected, H_a is received with the correlation coefficient $r = -0,455$ which means moderate and significant ($P < 0,05$) the direction of influence is negative where the smaller the Body Mass Index the greater the Physical Fitness Level. It can be concluded that there is a meaningful relationship between the Body Mass Index (BMI) and the Physical Fitness Level, that's the Moderate Correlation Level. It can be an information for teachers to strive to improve the level of physical fitness of students by giving motivation to exercise on a routine and giving physical exercise to improve physical fitness, because if only the status of the student is good but does not do physical exercises then the student's fitness will not improve.

Keywords: Physical Fitness, Body Mass Index, Physique, Sports.

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Pembimbing I

Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO
NIP. 198107312006041001



18/01 2024

Pembimbing II

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

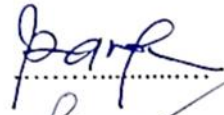


18/01 2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

1. Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or
NIP. 197908112005011001

Ketua



22/1/2024

2. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd
NIDN. 0330088703

Sekretaris



19/01 2024

3. Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO
NIP. 198107312006041001

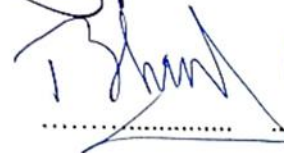
Anggota



18/01 2024

4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

Anggota



18/01 2024

5. Dzulfiqar Diyananda, S.T., M.Pd
NIP. 199005172022031004

Anggota



19/01 2024

Tanggal Lulus : 12 Januari 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah skripsi 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 dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini penulis buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya 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, 22 Januari 2024

Yang membuat pernyataan



M. Rohid Syafiq S.
NIM 1603620010



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 : Muhammad Rohid Syafiq Susanto
NIM : 1603620010
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : muhammadrohid890@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 :

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA KELAS XII (DUA BELAS) SMA NEGERI 16 KOTA
BEKASI**

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, 23 Januari 2024

Penulis

(Muhammad Rohid Syafiq Susanto)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya 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. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hernawan, SE, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO dan Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak SMA Negeri 16 Kota Bekasi yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah saya Agus Susanto, Ibu saya Siti Munawaroh dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, *My best partner* Sheirilly, yang telah banyak memberikan bantuan, waktu, *support* dan kebaikan kepada saya disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini.

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

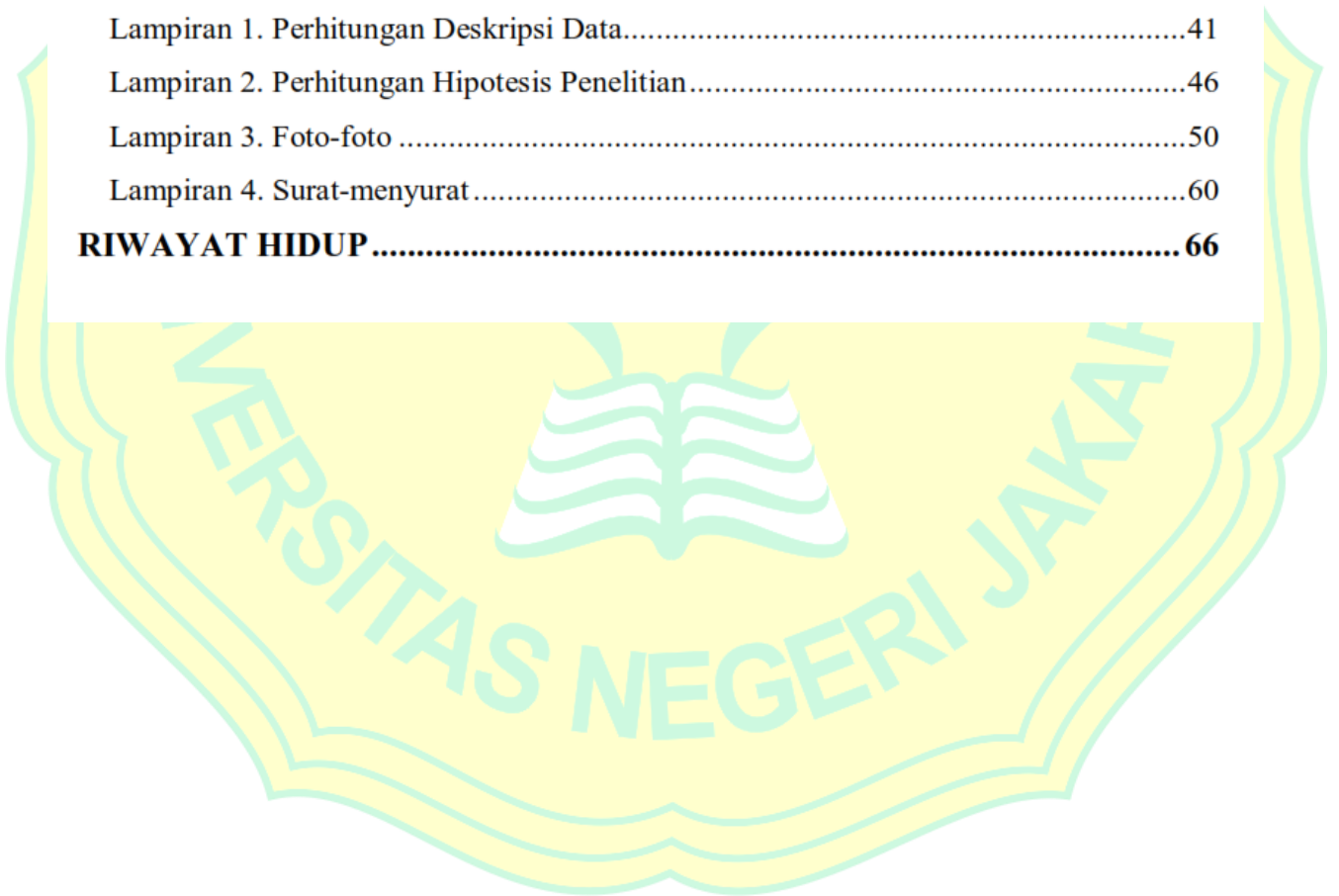
Jakarta, 29 Desember 2023

Muhammad Rohid Syafiq Susanto

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
BAB II.....	6
PENYUSUNAN KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....	6
A. Kerangka Teori.....	6
1. Kebugaran Jasmani.....	6
2. Indeks Massa Tubuh.....	11
3. SMA Negeri 16 Kota Bekasi.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	20
C. Pengajuan Hipotesis.....	22
BAB III.....	23
METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Tujuan Penelitian.....	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C. Metode Penelitian.....	23
D. Desain Penelitian.....	24
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Teknik Pengumpulan Data.....	26
H. Teknik Analisis Data.....	27

BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Pengujian Hipotesis	34
C. Pembahasan Hasil Penelitian	35
BAB V.....	37
KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN	41
Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data.....	41
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian.....	46
Lampiran 3. Foto-foto	50
Lampiran 4. Surat-menyurat.....	60
RIWAYAT HIDUP.....	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 16-19 Tahun).....	11
Gambar 2. 2 Norma TKJI (Untuk Putra dan Putri)	11
Gambar 2. 3 Rumus IMT	15
Gambar 2. 4 Rumus IMT/U <i>Z-Score</i>	16
Gambar 4.1 Data Indeks Massa Tubuh.....	32
Gambar 4.2 Data Tingkat Kebugaran Jasmani.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Batas Ambang IMT	15
Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 – 18 Tahun .	17
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian	30
Tabel 4.2 Karakteristik Indeks Massa Tubuh.....	31
Tabel 4.3 Karakteristik Tingkat Kebugaran Jasmani.....	33
Tabel 4.4 Uji Keberartian Koefisien Korelasi X Terhadap Y	35

