

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) PADA TIM
PENGGERAK PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN
KELUARGA (TP-PKK) DESA PASIR GAOK
KABUPATEN BOGOR**



**MUH AMRUL TA'GAN
1603620070**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (VO2MAX) PADA TIM PENGGERAK PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (TP-PKK) DESA PASIR GAOK KABUPATEN BOGOR

Abstrak.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO2Max) pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik korelasi. Tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan metode tes *rockport* untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (VO2Max). Populasi dalam penelitian ini Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan sampel sebagai berikut : 1. Anggota aktif (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor, 2. Tidak mengalami cedera, 3. Usia 20 tahun ke atas, 4. Sehat. Data yang diambil adalah usia, tinggi badan, berat badan, tekanan darah dan VO2Maks. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max), hasil pengukuran indeks massa tubuh berkategori normal sebanyak 17 anggota atau 85%, sedangkan untuk hasil tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) masih banyak yang mendapatkan berkategori cukup sebanyak 14 anggota atau 70%. Secara hasil data analisis penelitian hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor di dapatkan sebesar (-0,295). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani (VO2Max) pada Tim Penggerak Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor berada pada kategori lemah.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Kebugaran Jasmani (VO2Max)

**THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX TO FITNESS LEVEL
JASMANI PADA (VO2MAX) FAMILY EMPOWERMENT AND WELFARE
DRIVING TEAM (TP-PKK) PASIR GAOK VILLAGE, BOGOR DISTRICT**

Abstract.

The aim of this research was to determine the relationship between Body Mass Index and Physical Fitness Level (VO2Max) in the Family Welfare Empowerment Team (TP-PKK) in Pasir Gaok Village, Bogor Regency. This research uses quantitative descriptive research. The approach in this research uses a survey method with correlation techniques. The physical fitness measurement test uses the Rockport test method to determine the level of physical fitness (VO2Max). The population in this research was the Family Empowerment and Prosperity Mobilization Team (TP-PKK) in Pasir Gaok Village, Bogor Regency, totaling 20 people. The sampling technique is purposive sampling with the following samples: 1. Active members (TPPKK) of Pasir Gaok Village, Bogor Regency, 2. No injuries, 3. Age 20 years and over, 4. Healthy. The data taken are age, height, weight, blood pressure and VO2 Max. Analysis uses descriptive analysis techniques. The results of the research show that there is a relationship between body mass index and physical fitness level (VO2Max), the results of measuring body mass index are in the normal category as many as 17 members or 85%, while for the results of physical fitness level (VO2Max) there are still many who get the sufficient category as many as 14 members or 70%. Based on the results of research analysis data on the relationship between body mass index and physical fitness level (VO2Max) in the Family Empowerment and Welfare Mobilization Team (TP-PKK) in Pasir Gaok Village, Bogor Regency, it was found to be (0,295). This shows that the relationship between body mass index and physical fitness level (VO2Max) in the Family Empowerment and Welfare Team (TP-PKK) in Pasir Gaok Village, Bogor Regency is in the weak category.

Keywords: Body Mass Index, Physical Fitness (VO2Max)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I

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



17-07-2024

Pembimbing II

Dr. Heni Widyaningsih SE., M.SE
NIP. 1972012219999032001



18/7-2024

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

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

Ketua



19-07-2024

2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd
NIP. 198509252015041003

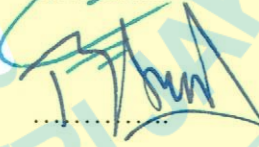
Sekretaris



16-07-2024

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

Anggota



17-07-2024

4. Dr. Heni Widyaningsih M.SE
NIP. 1972012219999032001

Anggota



18/07-2024

5. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota



15-07-2024

Tanggal Lulus : 10 Juli 2024

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 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 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 18 Juli 2024



FD5A0ALX006502246

Muh Amrul Ta'gan

No. Reg. 1603620070



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 : MUH. AMRUL TA'GAN
NIM : 1603620070
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHKAGAN
Alamat email : amrultagan@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 KEBLUGARAN JASMANI (VO2MAX) PADA TIM PENGGERAK PEMBERDAYAAN DAN KESEJHATERAAN KELUARGA (TP-PKK) DESA PASIR GAOK KABUPATEN 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

Penulis

(MUH. AMRUL TA'GAN)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

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

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada **Bapak Dr. Hernawan, SE., M. Pd** selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Kuswahyudi S.Or, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes** selaku Dosen Penasehat Akademik **Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N**, selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Heni Widyaningsih, M.SE** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. **Pihak Anggota Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (TP-PKK) Desa Pasir Gaok Kecamatan Rancabungur Kabupaten Bogor** yang telah banyak membantu dan memberikan izin, serta **Ayah, Ibu, Keluarga dan Bapak Mayjen (Purn) Dr. Andarias Pong Bija, S.I.P., M.M., M.Min** selaku orang tua angkat penulis, serta kaka penulis **Sersan Mayor TNI AD Marwan Kuli, S.H.** yang telah memberikan dukungan materil maupun moral,

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

Jakarta, Januari 2024

Muh Amrul Ta'gan

DAFTAR ISI

Halaman

Abstrak	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	9
A. Kerangka Teoritis.....	9
2.1. Indeks Massa Tubuh.....	9
2.2. Tinggi Badan	15
2.3. Berat Badan	17
2.4. Kebugaran Jasmani (VO ₂ Max).....	18
2.5. Volume Oksigen Maksimal (VO ₂ Max).....	37
2.6. Tim Penggerak Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga.....	39
2.7. Desa	43
B. Kerangka Berpikir.....	45
C. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	47
C. Metodologi Penelitian	47
D. Populasi dan Sampel	49
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	64
G. Hipotesis Statistika.....	67

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	68
A. Deskripsi Data	68
B. Pengujian Hipotesis	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82

