

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN  
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (VO<sub>2</sub>Max) PADA  
ANGGOTA KARANG TARUNA DESA PASIR GAOK  
KABUPATEN BOGOR**



## HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (VO<sub>2</sub>Max) PADA ANGGOTA KARANG TARUNA DESA PASIR GAOK KABUPATEN BOGOR

### ABSTRAK

Tingkat kebugaran seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Kesehatan sangat berharga bagi kehidupan beraktifitas setiap orang. Peningkatan indeks massa tubuh merupakan faktor risiko utama terhadap penyakit yang berhubungan dengan kardiorespirasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif dengan menggunakan teknik korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok, Kabupaten Bogor. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah total sampling, Sampel yang diambil sebanyak 20 Orang Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok, Kabupaten Bogor. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO<sub>2</sub>Max) . Hasil uji korelasi menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) atau p-value sebesar 0.01 (p-value < 0.05) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (VO<sub>2</sub>Max) pada penelitian ini. Koefisien Korelasi (r) = - 0,696 yang termasuk ke dalam kategori Kuat dan memiliki arah negatif. Arti arah negatif yaitu semakin tinggi nilai Indeks Massa Tubuh maka Tingkat Kebugaran Jasmani (VO<sub>2</sub>Max) semakin turun atau normal. Begitu juga sebaliknya, jika nilai Indeks Massa Tubuhnya turun maka Tingkat Kebugaran Jasmani (VO<sub>2</sub>Max) akan naik. Dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran jasmani (Vo<sub>2</sub>Max) pada penelitian ini. Artinya disaat IMT baik atau normal maka Tingkat kebugaran jasmani (vo<sub>2</sub>max) nya baik atau normal juga.

**Kata Kunci :** Kebugaran, Indeks Masa Tubuh, VO<sub>2</sub>Max



***THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX (BMI) TO THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS (VO2Max) IN MEMBERS OF THE KARANG TARUNA OF PASIR GAOK VILLAGE, BOGOR DISTRICT***

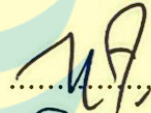

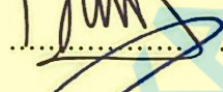


**ABSTRACT**

*A person's fitness level will affect their physical and mental readiness to be able to accept the workload. Health is very valuable for everyone's active life. Increased body mass index is a major risk factor for diseases related to cardiorespiratory. The purpose of this study was to determine the relationship between Body Mass Index and Physical Fitness Levels in Members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. The research method used in this study is a descriptive method using correlation techniques. The population in this study were members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. The technique used in sampling was total sampling, the sample taken was 20 members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. A person's fitness level will affect their physical and mental readiness to be able to accept the workload. Health is very valuable for everyone's active life. Increased body mass index is a major risk factor for diseases related to cardiorespiratory. The purpose of this study was to determine the relationship between Body Mass Index and Physical Fitness Levels in Members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. The research method used in this study was a descriptive method using correlation techniques. The population in this study were members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. The technique used in sampling was total sampling, the sample taken was 20 members of Karang Taruna, Pasir Gaok Village, Bogor Regency. From the results of this study, it was found that there was a significant relationship between Body Mass Index and Physical Fitness Level (VO2Max). The results of the correlation test showed a Sig. (2-tailed) or p-value of 0.01 (p-value <0.05) so it can be concluded that there is a significant relationship between Body Mass Index and Physical Fitness Level (VO2Max) in this study. Correlation Coefficient (r) = - 0.696 which is included in the Strong category and has a negative direction. The meaning of the negative direction is that the higher the Body Mass Index value, the Physical Fitness Level (VO2Max) decreases or is normal. Likewise, if the Body Mass Index value decreases, the Physical Fitness Level (VO2Max) will increase. It can be concluded that there is a significant relationship between BMI and physical fitness (Vo2Max) in this study. This means that when BMI is good or normal, the Physical Fitness Level (vo2max) is also good or normal.*

***Keywords:*** Fitness, Body Mass Index, VO2Max

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		16/07/2024
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	.....	.....
<b>Pembimbing II</b>		16/07/2024
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.kes NIP. 197409062001121002	Ketua		16/07/2024
2. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIP. 199010182023212040	Sekretaris		16/07/2024
3. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		16/07/2024
4. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		16/07/2024
5. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197201221999032001	Anggota		18/7-2024

**Tanggal Lulus :**

10 / 7 / 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 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, 10 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,

  
(Septiani Ayu Padila)  
No. Reg. 1603619009



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 : Septiani Ayu Padila  
NIM : 1603619009  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahraguan  
Alamat email : septianiayul96@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 (IMT) Dengan Tingkat  
Kebugaran Jasmani ( $VO_2Max$ ) Pada Anggota Karang Taruna  
Desa Pasir Gak 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, 22 Juli 2014

Penulis

( septiani Ayu padila )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran kepada Allah SWT, karena dengan karunia-Nya serta rahmatnya saya 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 **Dr. Hernawan, SE., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** selaku Dosen Pembimbing I, **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.E** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Anggota Karang Taruna Desa Pasir Gaok Kabupaten Bogor, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah dan Ibu penulis serta keluarga yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, dan teman-teman yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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. Penulis berharap adanya



kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang.

Jakarta, 20 Juni 2024

Septiani Ayu Padila





## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR</b> .....	8
<b>DAN PENGAJUAN HIPOTESIS PENELITIAN</b> .....	8
A. Kerangka Teoritis .....	8
B. Hakikat Kebugaran Jasmani.....	16
C. Kerangka Berpikir.....	44
D. Hipotesis Penelitian.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	46
A. Tujuan Penelitian.....	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sampel .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
F. Instrumen Penelitian.....	54
G. Teknik Analisa Data .....	56

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	58
A. Deskripsi Data.....	58
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan.....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	65
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	66
<b>LAMPIRAN :</b> .....	70

