

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET
SMA PGRI 24 JAKARTA**



MOH YANNUAR RIFAI

1603621063

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

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI 2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes NIP. 198107312006041001		05/ 2015 / 08
Pembimbing II		
Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001		05/ 2015 / 08
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yasep Setiakarnawijaya NIP. 197409062001121002		30/ 2015 / 07
Dr. Bazuri Fadillah Amin, S.Pd., M.Pd NIDN. 0330088703		05/ 2015 / 08
Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes NIP. 198107312006041001		05/ 2015 / 08
Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001		05/ 2015 / 08
Yuliasih, S.Or., M.Pd NIP. 198607092024212001		05/ 2015 / 08

Tanggal Lulus: Selasa, 29 Juli 2025



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Moh Yannuar Rieai
NIM : 1603621063
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Yannuarieai67@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) dan Aktivitas Fisik dengan
Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket
SMA PGRI 24 Jakarta

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, 06 Agustus 2025

Penulis

(Moh Yannuar Rieai)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya 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 pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan 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 sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Bekasi, 29 Juli 2025



Moh Yannuar Rifai

1603621063

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA PGRI 24 JAKARTA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta dan hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kebugaran jasmani peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan metode yang digunakan adalah survei. Subjek penelitian yang digunakan adalah peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta yang berjumlah 34 peserta, sehingga didapatkan sampel dengan jumlah 15 peserta didik. Sampel penelitian menggunakan *Purposive Sampling*. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan PAQ-A, melakukan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan menggunakan rumus *Z-Score*, dan Kebugaran jasmani dengan melakukan tes MFT. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus koefisien korelasi. Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan Tingkat kebugaran jasmani diperoleh Nilai Korelasi 0,491 dengan Nilai sig 0,063, dengan demikian hubungan ini tidak signifikan secara statistik, meskipun mendekati signifikan peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta. Hasil analisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh Nilai Korelasi -0,193 dengan Nilai Sig. 0,490, dengan demikian Nilai signifikansi yang jauh lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik antara Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Jasmani peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMA PGRI 24 Jakarta. Hasil analisis Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani diperoleh dengan uji regresi linier ganda Nilai F 2.357 dengan Nilai Sig. 0.137 menunjukkan bahwa hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik tidak Terdapat Hubungan secara signifikan terhadap Kebugaran Jasmani.

Kata kunci : Indeks Massa, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX (BMI) AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF
EXTRACURRICULAR BASKETBALL PARTICIPANTS AT PGRI 24
JAKARTA HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between physical activity and physical fitness, as well as the relationship between Body Mass Index (BMI) and physical fitness among students participating in the basketball extracurricular program at SMA PGRI 24 Jakarta. The research employs a correlational design with a quantitative approach, utilizing a survey method. The research subjects comprised 34 basketball extracurricular participants, from which 15 students were selected through purposive sampling. Data on physical activity were collected using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), BMI was measured using the Z-score formula, and physical fitness was assessed through the Multistage Fitness Test (MFT). Hypothesis testing was conducted using the Pearson correlation coefficient and multiple linear regression analysis. The results showed a correlation coefficient of 0.491 between physical activity and physical fitness, with a significance value of 0.063, indicating a statistically non-significant relationship, although it approached the threshold of significance. The relationship between BMI and physical fitness yielded a correlation coefficient of -0.193 with a significance value of 0.490, suggesting no statistically significant relationship. Furthermore, the results of multiple linear regression analysis between BMI and physical activity with physical fitness produced an F-value of 2.357 and a significance value of 0.137, indicating no statistically significant combined effect. These findings suggest that while trends may be observed, neither physical activity nor BMI individually or jointly show a statistically significant correlation with physical fitness among the basketball extracurricular participants at SMA PGRI 24 Jakarta.

Keywords: *Body Mass Index, Physical Activity, and Physical Fitness Level*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat, Taufik, hidayah serta Inayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : “Hubungan Tingkat Kebugaran Dan Aktivitas Fisik Dengan IMT Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga (S.Or) Pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada.

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan kesempatan serta fasilitas dalam akademik ini, Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan dan selaku dosen pembimbing II saya yang telah mendukung dan memberikan izin penelitian ini, Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M .Kes Selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dalam penyusunan ini, Seluruh dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberkahi ilmu dan wawasan yang sangat berharga selama perkuliahan

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi yang berguna dalam bidang keilmuan yang relevan

Bekasi, 29 Juli 2025

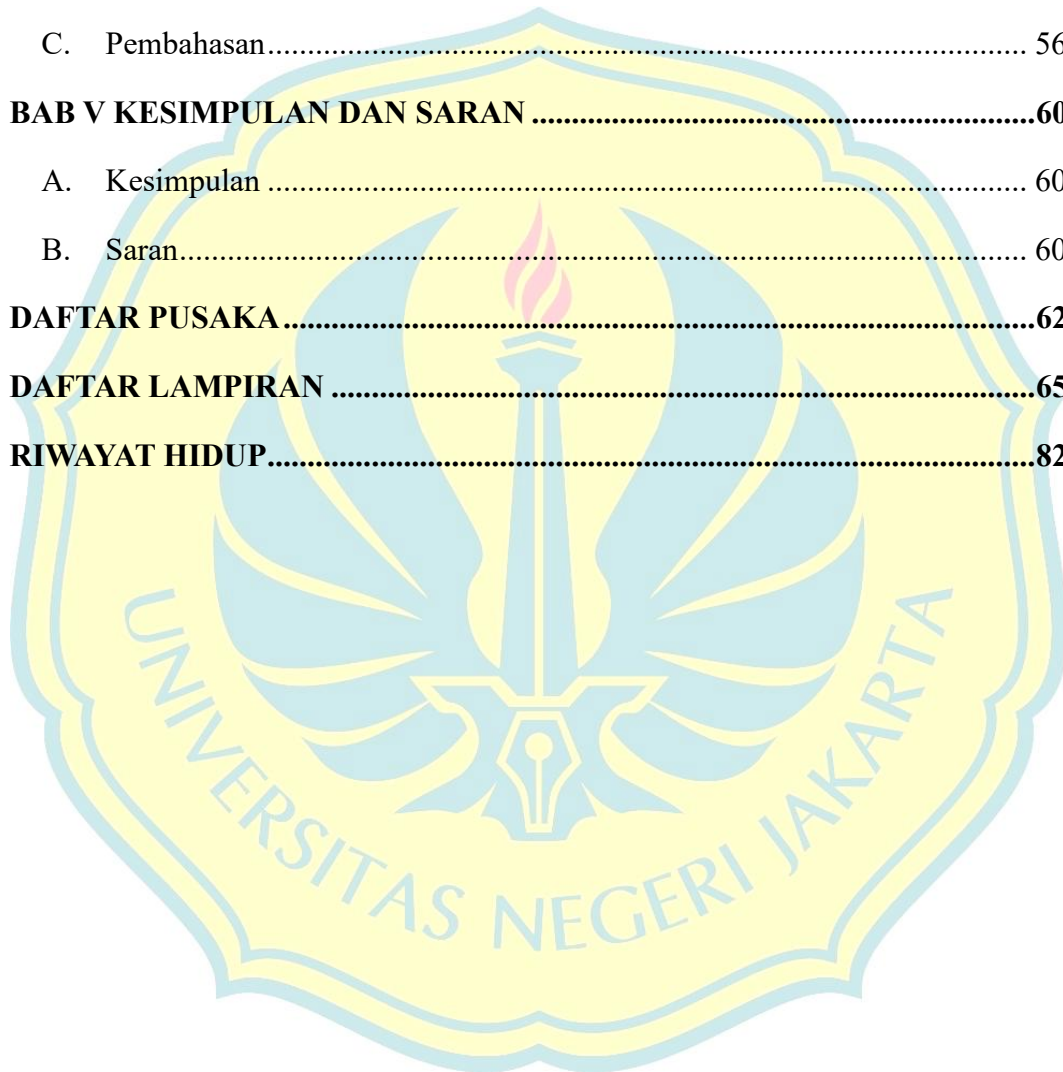
Moh Yannuar Rifai

1603621063

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
B. Latar Belakang	1
C. Identifikasi Masalah	4
D. Pembatasan Masalah	4
E. Perumusan Masalah	4
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual	7
B. Kerangka Berpikir.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel	38
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	38

F. Teknik Analisis Data	44
G. Hipotesis Statistika.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Deskripsi Data.....	48
B. Hasil Analisis Data.....	53
C. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSAKA	62
DAFTAR LAMPIRAN	65
RIWAYAT HIDUP.....	82

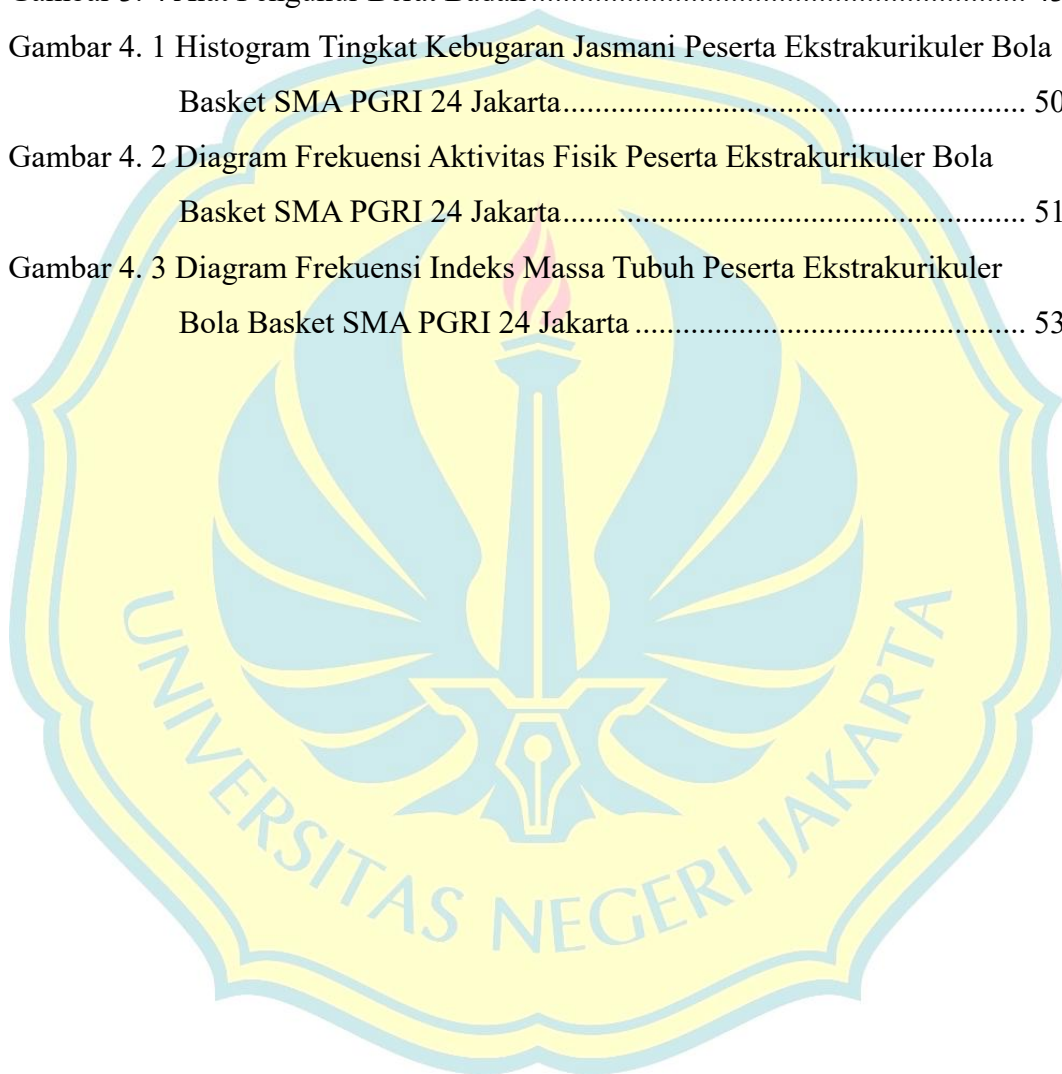


DAFTAR TABEL

Tabel 1 IMT Klasifikasi WHO.....	10
Tabel 2 Interpretasi Skor PAQ –A.....	39
Tabel 3 Kategori Hasil (Vo2max).....	41
Tabel 4 Kategori Ambang batas gizi menurut kemenkes RI 2010.....	44
Tabel 5 Kriteria Penilaian Uji Korelasi.....	45
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh	48
Tabel 7 Kategori Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U)	49
Tabel 8 Interval Z- Score.....	49
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik peserta Ektrakurikuler SMA PGRI 24 JAKARTA	50
Tabel 10 Kategori Aktvitas Fisik.....	51
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani SMA PGRI 24 JAKARTA	52
Tabel 12 Kategori VO2MAX.....	52
Tabel 13 Uji Normalitas	53
Tabel 14 Korelasi Pearson Product	54
Tabel 15 Uji F ANOVA.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3. 2 Rumus Z-Score.....	42
Gambar 3. 3 Alat pengukur tinggi badan	42
Gambar 3. 4 Alat Pengukur Berat Badan	43
Gambar 4. 1 Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta.....	50
Gambar 4. 2 Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta.....	51
Gambar 4. 3 Diagram Frekuensi Indeks Massa Tubuh Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA PGRI 24 Jakarta	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Aktivitas Fisik PAQ - A	65
Lampiran 2 Hasil Data Kuisisioner Aktivitas Fisik PAQ - A	68
Lampiran 3 Hasil Penelitian Indeks Massa Tubuh.....	69
Lampiran 4 Instrumen Tingkat Kebugaran Jasmani	70
Lampiran 5 Hasil Data Tingkat Kebugaran Jasmani.....	71
Lampiran 6 Uji Statistik Deskriptif Indeks Massa Tubuh.....	72
Lampiran 7 Uji Statistik Deskriptif Aktivitas Fisik	73
Lampiran 8 Uji Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani	74
Lampiran 9 Uji Normalitas	75
Lampiran 10 Uji Korelasi	76
Lampiran 11 Uji Regresi Linier Ganda.....	77
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 13 Surat Balasan SMA PGRI 24 JAKARTA.....	79
Lampiran 14 Dokumentasi Pengambilan Data	80

