

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PJOK) PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI SE-
KECAMATAN BEKASI UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

AHMAD NASHRULLAH

41182191220016

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN HASIL-
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PJOK) PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI SE-
KECAMATAN BEKASI UTARA

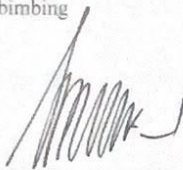
Oleh :

AHMAD NASHRULLAH

41182191220016

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

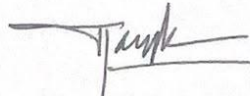


Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si

Bekasi, 24 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

NIK : 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN HASIL
BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
(PJOK) PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI SE-
KECAMATAN BEKASI UTARA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

AHMAD NASHRULLAH
41182191220016

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 24 Juni 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd

Penguji 1 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd

Penguji 2 : Dr. Hj. Ekowati, S.Pd., M.Pd

Penguji 3 : Dr. Giri Prayogo, M. Pd

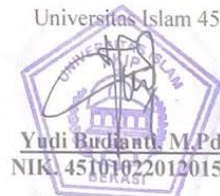


.....
.....
.....
.....
.....

Bekasi, 24 Juni 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45





UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L. 0296/UNISMA.FKIP/KD/XI/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Memimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Dindin Abidin, M.Si**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Ahmad Nashrullah
NPM : 41182191220016
Judul Penelitian Skripsi : *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 14 November 2025


Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

- Tembusan :
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip



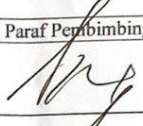
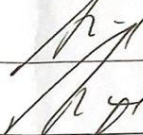
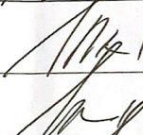
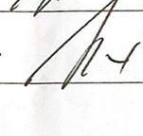
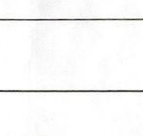
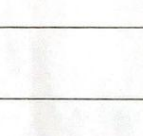
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : AHMAD NASHRULLAH
NPM : 41182191220016
Program Studi : PJKR
Judul : Analisis Status Gizi Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Pjok Siswa Kelas II SMA Negeri Se Kecamatan Bekasi Utara
Pembimbing : Dr. Dindin Abidin, S. Pd, M. Si.

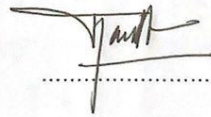
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	16/11/25	diskusi metode dan instrumen penelitian	[Signature]
2	18/11/25	ace instrumen penelitian; ajukan rancangan BAB I	[Signature]
3	20/11/25	perbaiki penulisan BAB I lengkap. Definisikan objek dan sub objek rancangan BAB II	[Signature]
4	23/11/25	perbaiki lembar penelitian BAB I, uraian BAB II dan uraian	[Signature]
		teori serta gambar dan uraian uraian bab III, ajukan rancangan BAB III	
5	25/11/25	perbaiki lembar BAB I, II dan uraian BAB III informasi yang relevan	[Signature]
6	1/12/25	ace BAB I, II dan III setelah can daftar seminar proposal	[Signature]

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
7	5/5/26	Waktu ulang di BAB III dan BAB IV	
8	20/5/26	ACE BAB III pertahani fungsi BAB IV	
9	28/5/26	Perbaikan kembali fungsi di BAB IV	
10	3/6/26	Revisi kembali BAB IV dan V	
11	5/6/26	ACE BAB IV dan V lengkapi lampiran, biodata lengkap	
12	9/6/26	ACE semua Bab dan lampiran berlaku di atas	

Bekasi, 12 Juni 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : AHMAD NASHRULLAH

NPM : 41182191220016

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Universitas Islam 45

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Nashrullah
41182191220016

ABSTRAK

Ahmad Nashrullah 41182191220016 Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se- Kecamatan Bekasi Utara Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.

Penelitian ini didasarkan pada pentingnya status gizi sebagai salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan sebagai indikator untuk menilai status gizi melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Rentang IMT peserta didik SMA dan SMK berada pada kisaran 18,5–25,0 kg/m² dengan klasifikasi meliputi kurus (<18,5 kg/m²), normal (18,5–25,0 kg/m²), berat badan lebih (25,1–27,0 kg/m²), dan obesitas (>27,0 kg/m²). Peserta didik yang memiliki IMT pada rentang normal dianggap memiliki status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil belajar PJOK pada siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara. Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Populasi terdiri atas 950 siswa kelas XI dari SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 14 Bekasi, dan SMA Negeri 20 Bekasi, sedangkan sampel berjumlah 100 siswa yang dipilih melalui teknik *cluster sampling* dan *systematic sampling*. Data IMT diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, sementara hasil belajar PJOK diambil dari nilai rapor yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji heteroskedastisitas, uji korelasi Spearman Rank, dan uji ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan hasil belajar PJOK. Peserta didik yang memiliki IMT pada kategori normal cenderung memperoleh hasil belajar lebih tinggi dibandingkan peserta didik dengan kategori kurus, berat badan lebih, maupun obesitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki hubungan yang signifikan dengan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa kelas XI SMA Negeri se-Kecamatan Bekasi Utara.

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh(IMT), Hasil Belajar PJOK, Siswa SMA kelas

11

ABSTRACT

Ahmad Nashrullah 41182191220016 The Relationship Between Body Mass Index (BMI) and Learning Outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) Among Grade XI Students at Public Senior High Schools in North Bekasi District – Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45".

This study is grounded in the significance of nutritional status as a factor potentially linked to learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK). Body Mass Index (BMI) serves as the indicator for assessing nutritional status by comparing body weight and height. The BMI range for high school (SMA and SMK) students is 18.5–25.0 kg/m², with classifications including underweight (<18.5 kg/m²), normal (18.5–25.0 kg/m²), overweight (25.1–27.0 kg/m²), and obese (>27.0 kg/m²). Students falling within the normal BMI range are considered to have good nutritional status. This study aims to analyze the relationship between Body Mass Index (BMI) and PJOK learning outcomes among Grade XI students in public high schools across the North Bekasi District. A quantitative approach utilizing a descriptive-correlational method was employed. The population comprised 950 Grade XI students from SMA Negeri 4 Bekasi, SMA Negeri 14 Bekasi, and SMA Negeri 20 Bekasi, while the sample consisted of 100 students selected via cluster sampling and systematic sampling techniques. BMI data were obtained through weight and height measurements, whereas PJOK learning outcomes were derived from report card grades covering cognitive, affective, and psychomotor domains. Data analysis involved descriptive statistics, normality tests, heteroscedasticity tests, Spearman Rank correlation tests, and ANOVA. The results indicate a significant relationship between Body Mass Index (BMI) and PJOK learning outcomes. Students in the normal BMI category tended to achieve higher learning outcomes compared to those in the underweight, overweight, or obese categories. Thus, it can be concluded that Body Mass Index (BMI) has a significant relationship with learning outcomes in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) among Grade XI students in public high schools across the North Bekasi District.

Keywords: Body Mass Index (BMI), PJOK Study Results, Grade 11 High School Students

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun proposal penelitian berjudul " Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se-Kecamatan Bekasi Utara " dengan baik dan sesuai dengan persyaratan. Penulis mendapatkan bimbingan, dukungan, dan arahan dari berbagai pihak selama proses penyusunan ini. Akibatnya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhothul Haqiyah, S.Pd, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si selaku dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu dan Bapak dosen, serta staf pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
6. Zuherman dan Herni, selaku kedua orang tua penulis. Terima kasih telah memberikan doa, motivasi serta semangat yang tiada henti kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir

Oleh karena itu, skripsi ini merupakan bukti komitmen dan upaya penulis untuk mempelajari dan memperdalam penelitian ilmiah yang terkait dengan subjek penelitian. Penulis berharap temuan ini dapat memberikan kontribusi, memperluas pengetahuan, dan menjadi bahan referensi bagi mereka yang membutuhkan informasi tentang penelitian ini.

Bekasi, 24 Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ahmad', with a horizontal line underneath.

Ahmad Nashrullah
41182191220016

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Batasan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Kerangka Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi Dan Sampel	34
C. Waktu Dan Tempat Penelitian	36
D. Desain Dan Instrumen Penelitian.....	36
E. Prosedur Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41

B. Pembahasan.....	47
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran- Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kategori Indeks Masa Tubuh.....	16
Gambar 3. 1 Timbangan Badan.....	37
Gambar 3. 2 Pengukur Tinggi Badan	38
Gambar 3. 3 Tabel Observasai	38
Gambar 3. 4 Kalkulator IMT	38
Gambar 3. 5 Kategori Status Gizi IMT	39
Gambar 4. 1 Hasil Heteroskedastisitas	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan	23
Tabel 4. 1 Hasil Uji statistic deskriptif.....	42
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Hipoetesis Spearman Rank	45
Tabel 4. 4 Hasil Uji Anova.....	46



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : /Perpus-PL600g/AK.05/E/VI/2026

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Ahmad Nashrullah
NPM : 41182191220016
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan CPJOK Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Se-Kesamatan Bekasi Utara

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 11 Juni 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Anthoni Haqiyah, M.Pd)

Staf Perpustakaan FKIP

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$