

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET UKM SEPAKBOLA
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Strata Satu
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Disusun Oleh:

**DIO PAHING
41182191170105**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET UKM SEPAKBOLA
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

Oleh

Dio Pahing
41182191170105

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO

Tanggal 24 Juli 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi Penjaskesrek
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

**ANALISIS INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI PADA ATLET UKM SEPAKBOLA
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Bujang, Drs., M.Si.

Anggota : Dr. Hj. Ekowati, M.Pd.

Anggota : Mia Kusumawati, M.Pd.

Bekasi, 5 Agustus 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DIO PAHING

NPM : 41182191170105

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Juli 2024

Saya Yang Menyatakan



DIO PAHING

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

*“Hidup Adalah Petualangan, Nikmati Setiap Detiknya,
Selesaikan Apa Yang Sudah Dimulai”*

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku Bapak Nemat yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. Dan untuk ibuku tersayang Ibu Ocih Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang telah ibu berikan kepada saya selama ini.

Untuk istriku tercinta Titi Sundari, terimakasih telah memberikan kasih sayang, cinta dan do'a yang tiada henti men support untuk kesuksesan dan cita-cita ini, terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini.

ABSTRAK

DIO PAHING, 41182191170105: Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi.

Tujuan penelitian ini adalah ingin menganalisis indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani pada atlet UKM sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi, adapun yang menjadi populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet UKM sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 20 orang.

Metode analisis dan pengolahan data ini menggunakan penilaian acuan norma yang membandingkan data dari tiap sampel dengan kelompoknya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa data indeks massa tubuh sampel pada kategori rendah sebanyak 1 orang atau 5%, data sampel pada kategori sedang sebanyak 16 orang atau 80% dan data sampel pada kategori tinggi sebanyak 3 orang atau 15%. Sedangkan data sampel pada kategori rendah sebanyak 3 orang atau 15%, data atlet pada kategori sedang hasil sebanyak 14 orang atau 70% dan data atlet pada kategori tinggi sebanyak 3 orang atau 15%.

Kata Kunci: indeks massa tubuh, kebugaran jasmani, ukm, sepakbola

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmatNya yang telahdiberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam 45 Bekasi”**.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti megucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., S.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas 45 Bekasi, sekaligus selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
4. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Unisma Bekasi.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa dan restu.
6. Untuk teman-teman seangkatan dan, senior dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Bekasi, Juli 2024

Dio Pahing

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian Indeks Massa Tubuh (IMT)	11
2. Faktor Yang Mempengaruhi IMT	12
3. Tinjauan Umum Tentang Berat Badan Dan Tinggi Badan	14
4. Kebugaran Jasmani	23
5. Atlet	31

6. Sepakbola	31
7. Profil UKM Sepakbola Unisma Bekasi	32
B. Penelitian Relevan.....	33
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Desain, Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian	41
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisa Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian.....	53
B. Pembahasan.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
Lampiran 1 Data Peserta UKM Sepakbola Unisma Bekasi	64
Lampiran 2 Data Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh	65
Lampiran 3 Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	66

Lampiran 4 Data Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh 67

Lampiran 5 Data Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani..... 68