

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arisman, M. B. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Obesitas, Diabetes Melitus, & Dislipidemia: Konsep, Teori dan Penanganan Aplikatif*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Asil, E., Metin, S., Funda, P., Asli, U., Ayse, O., Mustafa, V., & Lale, S. (2014). Factor that Affect Body Mass Index of Adults. *Pakistan Jurnal of Nutrition*.
- Depdiknas. (2015). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Dermawan, A. A. (2020). *Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Tim Bolabasket Putra Rooster Kabupaten Gowa*. Universitas Negeri Makassar.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriana, F. (2015). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Rheumatoid Arthritis Ankle Billateral di RSUD Saras Husada Purworejo. *Jurnal Fikes Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. (2016). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Hamdani, F. (2016). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Taekwondoin Putra Usia 10-12 Tahun di Kabupaten Banyumas Tahun 2016*. Universitas Negeri Semarang.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., Kaparang, G. F., Ilmu, F., & Universitas, K. (2022). *Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa*. 08(September), 1579–1586.
- Kemenkes RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar: RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang

Kemenkes RI.

- Kumar, K. N., Prasanth, S., & Sagar, V. J. (2014). Diabetic Nephropathy Patogenesis and Newer Targets in Treatment. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 91–101.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Survey Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Indonesia Muda Surabaya (Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun SSB Indonesia Muda Surabaya). *Jurnal Unesa Surabaya*, 1(2), 1–11.
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895>
- Mikdar. (2016). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mumpuni, Y., & Andang. (2013). *45 Penyakit Musuh Kaum Perempuan*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Prada, A. (2014). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Nilai Lemak Viseral*. Universitas Diponegoro.
- Ramadhani, A. D. (2013). Hubungan Kontrol Tekanan Darah dengan Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal UIN Jakarta*.
- Riswatularyah. (2016). *Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan*. Jakarta: Anugerah.
- Roji. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Samsudin. (2018). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Litera Prenada Media Grup.
- Sastiezy, F. H., & Adnan, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Limpur Jaya Fc Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 7–13.

- Setyawan, A. W., & Wahyuni, E. S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *2Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 351–353.
- Sridadi, & Sudarna. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 100–105.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Supariasa, I. D. N. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutrisno, B., & Khadafi, M. B. (2014). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Syauqy, A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran UNJA. *Jmj*, 5(1), 87–93. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/4506>
- Wahjoedi. (2013). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- World Health Organization. (2017). *Global Strategy On Diet, Physical Activity And Health*. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

**Lampiran 1****Data Peserta UKM Sepakbola Unisma Bekasi**

No	Nama Siswa
1	Rifat Faiz Maulana
2	Arif Wibowo
3	Gabriel Serafim Harta Jaya
4	Tri Atmaja Annajkha
5	Fernando Marnala Nainggolan
6	Anugrah Akbar Sinar
7	Sapril Hurasan
8	M Faathir Aditya
9	Moh Ravel Resi T
10	Elifel Tiofano Songko
11	Raksyaka
12	Egy Maulana
13	Ferdy Adrian Pratama
14	Rohdrigo F. Wongkar
15	Jaris Carson Ghifari Yusvito
16	Fernando Felix
17	Herbi Martines
18	Amadeo Putra Bhamakerti
19	Bagas Tri Laksono
20	Duha Razaki

## Lampiran 2

### Data Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh

No	Nama Siswa	Jenis Tes			
		Tinggi Badan (Kg)	Berat Badan (M)	IMT	Kategori
1	Rifat Faiz Maulana	65	1.60	25.4	Gemuk
2	Arif Wibowo	80	1.83	23.9	Normal
3	Gabriel Serafim Harta Jaya	71	1.68	25.2	Gemuk
4	Tri Atmaja Annajkha	67	1.71	22.9	Normal
5	Fernando Marnala Nainggolan	60	1.63	22.6	Normal
6	Anugrah Akbar Sinar	57	1.61	22.0	Normal
7	Sapril Hurasan	67	1.69	23.5	Normal
8	M Faathir Aditya	65	1.70	22.5	Normal
9	Moh Ravel Resi T	71	1.75	23.2	Normal
10	Elifel Tiofano Songko	68	1.70	23.5	Normal
11	Raksyaka	74	1.77	23.6	Normal
12	Egy Maulana	68	1.74	22.5	Normal
13	Ferdy Adrian Pratama	63	1.70	21.8	Normal
14	Rohdrigo F. Wongkar	78	1.76	25.2	Gemuk
15	Jaris Carson Ghifari Yusvito	59	1.71	20.2	Normal
16	Fernando Felix	66	1.68	23.4	Normal
17	Herbi Martines	70	1.72	23.7	Normal
18	Amadeo Putra Bhamakerti	71	1.78	22.4	Normal
19	Bagas Tri Laksono	68	1.70	23.5	Normal
20	Duha Razaki	65	1.69	22.8	Normal
	<b>Rata-rata</b>	<b>67.65</b>	<b>1.71</b>	<b>23.18</b>	
	<b>Nilai Maksimal</b>	<b>80</b>	<b>1.83</b>	<b>25.4</b>	
	<b>Nilai Minimal</b>	<b>57</b>	<b>1.60</b>	<b>20.2</b>	
	<b>Standar Deviasi</b>	<b>5.77</b>	<b>0.06</b>	<b>1.23</b>	

### Lampiran 3

#### Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Nama Siswa	Kebugaran Jasmani					Rata-rata
		Power	Lari 20 M	Agility Test (Kanan)	Agility Test (Kiri)	Intermittent	
1	Rifat Faiz Maulana	889	4.23	10.18	10.33	15.6	245.25
2	Arif Wibowo	1025	3.39	9.25	10.03	15.9	282.68
3	Gabriel Serafim Harta Jaya	977	3.50	9.47	10.17	15.8	268.71
4	Tri Atmaja Annajkha	1090	3.08	8.31	8.49	17.5	295.41
5	Fernando Marnala Nainggolan	1121	2.93	8.03	8.27	17.9	301.30
6	Anugrah Akbar Sinar	1149	2.70	7.31	7.83	18.7	307.40
7	Sapril Hurasan	1064	3.20	8.71	9.03	16.8	289.04
8	M Faathir Aditya	1123	2.87	7.93	8.15	18.2	303.05
9	Moh Ravel Resi T	1086	3.12	8.43	8.73	17.4	295.48
10	Elifel Tiofano Songko	1043	3.28	9.04	9.22	16.7	284.06
11	Raksyaka	1041	3.27	9.11	9.37	16.3	285.10
12	Egy Maulana	1129	2.83	7.75	8.05	18.4	305.30
13	Ferdy Adrian Pratama	1153	2.64	7.12	7.58	19.3	309.87
14	Rohdrigo F. Wongkar	927	3.71	10.03	10.21	15.6	257.99
15	Jaris Carson Ghifari Yusvito	1159	2.61	7.08	7.45	19.7	309.97
16	Fernando Felix	1073	3.17	8.52	8.81	17.1	291.02
17	Herbi Martines	1033	3.35	9.18	9.58	16.3	282.10
18	Amadeo Putra Bhamakerti	1137	2.80	7.56	7.96	18.4	308.05
19	Bagas Tri Laksono	1057	3.22	8.74	9.16	16.8	287.56
20	Duha Razaki	1091	3.01	8.12	8.32	17.5	295.11
	<b>Rata-rata</b>	1068.35	3.15	8.49	8.84	17.30	290.22
	<b>Nilai Maksimal</b>	1159	4.23	10.18	10.33	19.7	309.972
	<b>Nilai Minimal</b>	889	2.61	7.08	7.45	15.6	245.248
	<b>Standar Deviasi</b>	73.45	0.39	0.90	0.90	1.22	17.33

**Lampiran 4****Data Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh**

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1	24.41>	Tinggi	3	15%
2	21.95 - 24.41	Sedang	16	80%
3	< 21.95	Rendah	1	5%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>

**Lampiran 5****Data Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani**

<b>No</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1	305.55 >	Tinggi	3	15%
2	272.90 - 307.55	Sedang	14	70%
3	< 272.90	Rendah	3	15%
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>



**Foto Penelitian****Tes Tinggi Badan**

### Foto Penelitian



Tes Berat Badan

**Foto Penelitian**

Pengarahan Tes Kondisi Fisik Sepakbola

**Foto Penelitian****Tes MD Vertical Jump**


**Foto Penelitian**

Tes Lari 20 Meter

**Foto Penelitian**

Tes Arrowhead Agility

## SK Dosen Pembimbing



**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**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 KEPUTUSAN DEKAN  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 NOMOR : 215 / SK.01/ E-DK / VII / 2024  
 TENTANG  
 PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani 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  
 4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
 Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani

Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Apta Mylsidayu, M.Or**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :  
 Nama : **Dio Pahing**  
 NPM : 41182191170105  
*Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam "45" Bekasi*

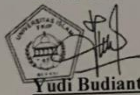
Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**  
 Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**  
 Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **T.A.**  
 Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**

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

DITETAPKAN DI : Bekasi  
 TANGGAL : 19 Juli 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan

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

## Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113  
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 215 / SE / FKIP / UNISMA / VII /2024  
 Lampiran : 1 (satu) Berkas  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**UKM Sepak Bola Universitas Islam "45" Bekasi**

di

Tempat

*Assalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Dio Pahing  
 NPM : 41182191170105  
 Program Studi : PENJAS  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2024**

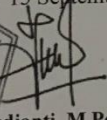

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
*Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam "45" Bekasi*

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.*

Bekasi, 15 September 2023

  
  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
 Dekan



## Surat Balasan Penelitian



**UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
SEPAK BOLA  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**



*Sekretariat : Jl. Cut Meutia No. 83 Telp. 081280940976, 0895393036953*

No : 441/A/UKM Sepak Bola/VII/2024  
Lamp : -  
Perihal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**  
Di Tempat

*Assalamualaikum Wr.Wb.*

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas Rahmat-Nya, sehingga kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan No. 215/SE/FKIP/UNISMA/VII/2024 perihal "Permohonan Izin Penelitian", pada mahasiswa :

Nama : Dio Pahing  
NPM : 41182191170105  
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : *Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas Islam "45" Bekasi*

Dengan ini diberitahukan bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud. Untuk pelaksanaan selanjutnya supaya mahasiswa bersangkutan berhubungan komunikasi langsung dengan Ketua UKM Sepak Bola UNISMA Bekasi

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamualaikum Wr.Wb.*

Bekasi, 19 Juli 2024



**Prara Dewanto**  
Ketua UKM Sepak Bola UNISMA Bekasi

## Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Dio Pating  
 NPM : 41182191170105  
 Program Studi : PJKR  
 Judul : Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran  
Jasmani Pada Atlet UKM Sepakbola Universitas  
Islam 45 Bekasi  
 Pembimbing : Dr. Apt. Mylsidayu, M. Dr., AIFO

### KEGIATAN BIMBINGAN

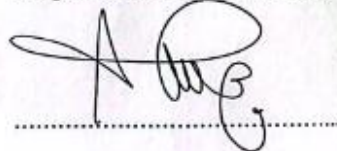
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	8/8/2022	Buat Bzb 1-3	
2.	22/8/2022	Revisi Bzb 1-3	
3.	18/6/2024	Revisi instrumen tes kebugaran u/ atlet Hapalkan instrumen	
4.	1/7/2024	acc. pengambilan data	
5.	8/7/2024	Buat bzb 11-15	
6.	10/7/2024	Revisi Bab 11-15 - Buat diagram batang/lingkaran	
		- pada pembahasan tidak menyebutkan angka tetapi deskriptif dengan swit	

## KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
7	15/7/24	lengkap draft sidang	☞
8	19/7/24	Revisi draft sidang	☞
9	23/7-24	acc. sidang	☞

Bekasi, ..... 19/7/24 .....

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

.....  


### **Riwayat Hidup**



Dio Pahing, lahir di Bekasi, 02 Mei 1998. Putra dari Bapak Nemat dan Ibu Ocih. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Burangkeng 01 pada tahun 2004 dan tamat tahun 2010, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di MTS Miftahul Ulum dan tamat pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMK Karya Bahana Mandiri dan tamat pada tahun 2016. Ditahun 2017 sampai 2024 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.