

ARTIKEL

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KUALITAS
KEBUGARAN PADA MAHASISWA KELAS 4D PRODI
PENJASKESREKANGKATAN TAHUN 2013
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**



Oleh:

**GALIH INDRAJAYA
NPM: 13.1.01.09.0072**

Dibimbing oleh :

- 1. Drs. H. Sugito, M.Pd.**
- 2. M. Anis Zawawi, M.Or.**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2018

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018



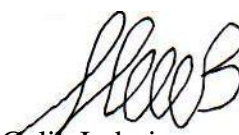
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Galih Indrajaya
NPM : 13.1.01.09.0072
Telepon/HP : 081252786807
Alamat Surel (Email) : galihindrajaya@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Kebugaran pada Mahasiswa Kelas 4d Prodi Penjaskesrek angkatan Tahun 2013 Universitas Nusantara PGRI
Fakultas – Program Studi : FKIP-Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No.76, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui,		Kediri, 22 Januari 2018
Pembimbing I  Drs. H. Sugito, M.Pd. NIDN. 004066001	Pembimbing II  M. Anis Zawawi, M.Or. NIDN.0730048903	Penulis,  Galih Indrajaya NPM: 13.1.01.09.0072

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP KUALITAS KEBUGARAN PADA MAHASISWA KELAS 4D PRODI PENJASKESREKANGKATAN TAHUN 2013 UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Galih Indrajaya

13.1.01.09.0072

FKIP- Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi

Galihindrajaya@gmail.com

Drs. H. Sugito, M.Pd dan M. Anis Zawawi, M.Or

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Galih Indrajaya : Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Kebugaran Pada Mahasiswa Kelas 4d Prodi Penjaskesrek Angkatan 2013 Universitas Nusantara PGRI Kediri,

Indeks Massa Tubuh adalah metode untuk menghitung status gizi dengan cara mengukur berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan (m^2). Penghitungan Indeks Massa Tubuh merupakan salah satu cara yang praktis dan efektif untuk memperkirakan jumlah lemak tubuh. Pada penelitian di Jakarta didapatkan hasil semakin tinggi presentasi lemak tubuh maka akan semakin rendah kualitas kebugaran jasmaninya. Oleh karena itu, penelitian ini terdapat rumusan masalah, Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013? Kualitas kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif yang menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan cara non probability sampling dengan metode Quota sampling. Pada penelitian ini, besar sampel sebanyak 30 orang mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013. Instrumen penelitian menggunakan pengukuran berat badan, tinggi badan dan *cooper test*. Uji analisis dengan uji Spearman Rho didapatkan *Significancy* indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran adalah sebesar 0,000 yang menunjukkan $0,000 < 0,05$ P. Kesimpulan menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013.

Kata kunci : Indeks massa tubuh, kualitas kebugaran, status gizi

I. LATAR BELAKANG

Setiap orang memiliki aktifitas fisik yang berbeda-beda setiap harinya. Guna mencapai aktifitas fisik yang baik, seseorang harus memiliki kualitas kemampuan fungsi organ tubuh yang baik dan berjalan sesuai dengan fungsinya. Pada usia dewasa muda yang memiliki tingkat produktifitas tinggi, kebugaran jasmani sangat berpengaruh untuk menunjang berbagai kegiatan. Kebugaran jasmani ini bertujuan untuk menunjang kapasitas aktifitas fisik yang diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan kinerja secara optimal.

Individu memiliki kemampuan dalam melakukan aktifitas fisik dengan baik apabila asupan nutrisinya terpenuhi. Nutrisi yang diperlukan oleh setiap individu harus disesuaikan dengan indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh itu sendiri merupakan suatu aspek yang dapat dijadikan tolak ukur kualitas kebugaran seseorang. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen penting dalam menilai kualitas kebugaran. Seseorang yang memiliki kualitas kebugaran dengan kapasitas aerobik yang baik memiliki kemampuan untuk memompa jantung

secara efektif sehingga peredaran darah dalam tubuh dapat berjalan dengan baik.

Pada usia dewasa muda terjadi pertumbuhan yang berlansung secara cepat dan signifikan terkait dengan komposisi tubuh yang mempengaruhi kualitas kebugaran serta aktifitas fisik. Mengingat pentingnya kualitas kebugaran jasmani dalam menunjang aktifitas fisik seseorang serta kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia perlu dilakukan penelitian yang membahas tentang hubungan antara indeks massa tubuh dengan kualitas kebugaran.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013?

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Membuktikan adanya hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013.
- b. Menganalisis hubungan antara kualitas kebugaran dengan faktor usia, jenis kelamin serta asupan nutrisi.

Manfaat Penelitian

1. Segi Teoritis : memberikan dasar informasi ilmiah tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kualitas kebugaran.
2. Segi Praktis : sebagai skrining obesitas dan menilai kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013.

II. METODE

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik *cross sectional* dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan tujuan

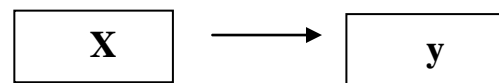
Galih Indrajaya | 13.1.01.09.0072

Fak – Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

untuk mengetahui hubungan variabel indeks massa tubuh dengan kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013.

Desain yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1. Desain Penelitian



Sumber: Sugiyono (2012 : 260)

Keterangan:

X : Indeks Massa Tubuh (variabel bebas)

Y : Kualitas Kebugaran (variabel terikat)

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah indeks massa tubuh (IMT)

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas kebugaran

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa kelas 4D Prodi Penjas kesrek angkatan tahun 2013 Universitas PGRI Kediri.

2. Kriteria Sampel Penelitian

Sampel Penelitian adalah sebagian objek yang diteliti dan

dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013 yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- 1) Merupakan mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013 di Universitas Nusantara PGRI.
- 2) Bersedia untuk mengisi persetujuan *informed consent* yang disediakan sebagai tanda persetujuan sampel penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Peserta tidak berkenan untuk mengisi *informed consent*.
 - 2) Peserta dalam keadaan tidak sehat atau mengalami kelemahan kondisi fisik sehingga tidak memungkinkan menjadi sampel penelitian.
3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan cara *non probability sampling* menggunakan metode *quota sampling*. Teknik sampling ini dilakukan dengan cara

menetapkan berapa besar jumlah sampel. Kemudian jumlah tersebut dijadikan dasar untuk mengambil sampel yang diperlukan (Notoatmodjo, 2012).

4. Besar Sampel

Berdasarkan Teori *Roscoe*, besar sampel dalam penelitian adalah antara 30-500 orang (Sugiono, 20013). Pada penelitian ini diambil besar sampel penelitian adalah 30 orang.

D. Teknik Analisa Data

Menurut Sugiono (2008:15) kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme digunakan untuk meneliti populasi pada sampel tertentu. Dari pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara acak dan pengumpulan data yang digunakan beserta instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan. Dalam penelitian ini analisa kuantitatif yang digunakan peneliti

untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (Indeks Massa Tubuh) dengan variabel terikat (Kualitas Kebugaran) serta seberapa besar pengaruhnya. Metode analisis yang digunakan adalah metode analisa korelasi *rank spearman*.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Data penelitian yang telah diketahui, maka dilanjutkan dengan uji non parametrik. Uji non parametrik ini menguji tentang korelasi antara 2 variabel yaitu uji *Spearman* dengan probabilitas 0,01 dan kemaknaan 99% melalui program SPSS versi 21.

Tabel 4.6 hasil uji *spearman* hubungan indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran

Nonparametric Correlations

Correlations			
		Indeks Massa Tubuh	Kualitas Kebugaran
Indeks Massa Tubuh	Correlation Coefficient	1,000	,816**
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	30	30
	Spearman's rho		
Kualitas Kebugaran	Correlation Coefficient	,816**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	30	30

** .Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada penelitian ini didapatkan signifikansi (sig. 2-tailed) 0,000 ($P < 0,05$) baik indeks massa tubuh

maupun kualitas kebugaran, artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Berdasarkan tabel statistik uji *Spearman Correlation* juga diketahui kuatnya hubungan antara indeks massa tubuh terhadap kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013. Apabila koefisien korelasi antara 0-0,199 artinya hubungan sangat lemah, koefisien korelasi antara 0,20-0,399 artinya hubungan lemah, sedangkan koefisien korelasi antara 0,40-0,599 artinya hubungan cukup kuat. Hubungan yang kuat ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,60-0,799 dan hubungan yang sangat kuat ditunjukkan dengan koefisien korelasi 0,80-1,000. Dimana *Spearman Correlation* pada penelitian ini didapatkan 0,816 berarti ada hubungan yang sangat kuat antara indeks massa tubuh dengan kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjas kesrek angkatan tahun 2013.

KESIMPULAN

Analisa hubungan antara kedua variabel menunjukkan nilai korelasi positif yang menjelaskan bahwa hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah dengan

demikian dapat diartikan bahwa semakin baik nilai indeks massa tubuh semakin meningkat kualitas kebugarannya. Dari penelitian ini didapatkan 0,816 berarti terdapat hubungan signifikan yang sangat kuat dan searah antara indeks massa tubuh dengan kualitas kebugaran pada mahasiswa kelas 4D prodi penjaskesrek angkatan tahun 2013 .

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Budiyanto, AK. (2009). *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayumedia dan UMM Press.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Husaini Usman. (2006). *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemenkes RI. (2010). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2009*. Jakarta: EGC.
- Sharkey, B.J.,. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. (Eri Desmarini Nasution Terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia.
- Sudjana. (2002). *Metode Statistika*. Bandung: TARSITO.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Supariasa, Bachyar Bakri dan Ibnu Fajar. (2002). *Penelitian Status Gizi (Edisi Ravis)*. Jakarta: EGC.
- Murtanto, Tri. (2005). *Survei Kapasitas Vital Paru dan VO2max Pada Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Kabupaten Blora Tahun 2005*. Skripsi.Semarang: FIK UNNES.
- Sugandhi, Tri. (2012). *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMK YPLP Perwira Purbalingga Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

