

**HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN TINGKAT KESEGERAN
JASMANI PADA MAHASISWA FIK UNP**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelara Sarjana sains (S.si)*



Oleh :

**EFRIADI RAHMAD
18857**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

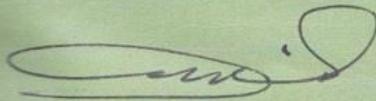
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Judul : Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat
Kesehatan Jasmani Pada Mahasiswa FIK UNP
Nama : Efriadi Rahmad
Nim : 18857/ 2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

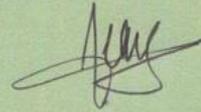
Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri
NIP. 19580502 198403 1 006

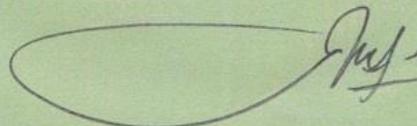
Pembimbing II



Dr. Wilda Welis .SP.M.Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

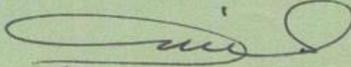
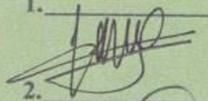
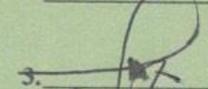
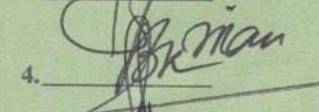
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat
Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FIK UNP
Nama : Efriadi Rahmad
Nim : 18857/ 2010
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Hanif Badri	 1.
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Welis.SP.M.Kes	 2.
3. Anggota	: Drs. Syafrizar, M. Pd	 3.
4. Anggota	: Dr. Bafirman. M. Kes. AIFO	 4.
5. Anggota	: Drs. Abu Bakar	 5.

ABSTRAK

Efriadi Rahmad, (2014): Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FIK UNP

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah kondisi fisik, banyak berklasifikasi sedang. Penyebab tingkat kesegaran jasmani tersebut di duga karena faktor luar. Seperti lingkungan, gizi, genetik, latihan olahraga. Melihat keadaan tersebut maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang melihat hubungan antara variabel bebas yaitu indeks masa tubuh (X) dengan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani(Y). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah kondisi fisik yang berjumlah 122 orang. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Dan jumlah sampel penelitian ini adalah 30 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran terhadap berat badan dan tinggi badan, dan kesegaran jasmani dengan tes TKJI. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi product moment.

Dan hasil analisa data menunjukkan terdapatnya hubungan yang bermakna antara indeks masa tubuh dengan kesegaran jasmani ($r_{xy} = 20,01 > t_{tabel} 1,70$) pada taraf signifikan 0.05. Hal ini menunjukkan semakin tinggi skor IMT maka kesegaran jasmani semakin baik.

Kata Kunci: Indeks Masa Tubuh, Kesegaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Hubungan indeks masa tubuh dengan kesegaran jasmani pada mahasiswa FIK UNP". Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil Yanuar Kiram, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Hanif Badri selaku Pembimbing I dan ibu Dr Wilda Welis .Sp.M.Kes selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Bafirman. M. Kes. AIFO, Bapak Drs. Syafrizar. M.Pd. dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku penguji skripsi saya serta memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Hendri irawadi selaku dosen yang mengajar mata kuliah kondisi fisik yang telah memberikan izin kepada penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data di kampus FIK UNP.
8. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2014

Penulis,

Efriadi rahmad

DAFTAR ISI

	halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Kesegaran Jasmani.....	7
2. Indeks Masa Tubuh.....	23
B. Kerangka konseptual	32
C. Hipotesis	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis,Tempat Dan Waktu Penelitian	34

B. Defenisi oprasional	34
C. Populasi dan sample	35
D. Jenis dan sumber data	36
E. Instrument penelitian	36
F. Teknik analisis data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	49
B. Deskripsi Data	49
C. Analisis Data	53
D. Pembahasan.....	55

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	60

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian	35
2. Nama petugas tes penelitian	38
3. Distribus Frekuensi Skor Variabel indeks masa tubuh	50
4. Distribus Frekuensi Skor Variabel kesegaran jasmani	52
5. Uji Normalitas Skor Variabel IMT dan TKJI	53
6. Hasil Uji Hipotesis.....	55.

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Koseptual	33
2. Tes lari 60 M.....	40
3. Tes angkat tubuh.....	42
4. Tes baring duduk.....	44
5. Tes loncak tegak.....	45
6. Tes lari 1200 M.....	47
7. Histogram Distribusi Skor Variabel indeks masa tubuh.....	50
8. Histogram Distribusi Skor Variabel Kesegaran jasmani.....	51
9. Dokumentasi TKJI dan IMT.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skor mentah TKJI	63
2. Skor data awal IMT.....	64
3. Uji Normalitas TKJI.....	65
4. Uji Normalitas IMT	66
5. Daftar homogenitas TKJI dan IMT.....	67
6. Uji hipotesis.....	69
7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	77
8. Surat UPTD balai pengawasan mutu barang	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia. Kebugaran tubuh yang didapat dari berolahraga sangat diperlukan. Tanpa olahraga manusia akan sulit menjaga keseimbangan kesehatan jasmani dan rohaninya. Dalam pengolahan jasmani sangat dibutuhkan gerak untuk mencapai pembakaran dalam tubuh. Semua rangkaian motorik atau gerak yang dilakukan oleh tubuh, dapat menunjang kemampuan jasmani manusia.

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial, Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian, kesehatan yang merata merupakan titik awal untuk memulai dan mengembangkan tingkat produktivitas disegala bidang karena pentingnya pemerataan kesehatan untuk mencapai keberhasilan program pembangunan perlu kiranya diadakan pembinaan kesehatan, dengan melaksanakan program kesegaran jasmani.

Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam

memelihara dan mengembangkan potensi diri. Dijelaskan dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 Pasal 4 tentang sistem keolahragaan Nasional, bahwa:

”keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, berpererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa,memperkuat ketahanan nasional,serta mengangkat harkat,martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari kutipan diatas dapat dimaknai bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas.

Dengan melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini akan berpengaruh pada produktivitas kerja. Kondisi tubuh yang segar maka akan dapat meningkatkan daya kerja.

Dalam kehidupan manusia, kesehatan dan berat badan ideal adalah harta yang paling berharga. Namun terkadang sebagian orang menganggap sehat dan sakit merupakan takdir, sehingga kalau sekali waktu terkena penyakit, mereka menganggap itu merupakan takdir yang harus dihadapi.

Padahal salah satu takdir yang tak dapat dihindari adalah kematian. Sedangkan sehat dan sakit adalah pilihan, bukan takdir, tergantung kepada pola hidup yang dijalani.

Dalam era globalisasi sekarang ini orang lebih memilih kenyamanan dan pada kesehatan. Mereka lebih suka segala sesuatu yang berbau instant. Hal ini dapat dilihat banyaknya warung-warung atau restoran siap saji dengan suguhan makanan yang tidak disadari berbahaya bagi tubuh yang mengakibatkan tubuh tidak ideal. Pola makan yang tidak teratur serta gaya hidup "metropolis" yang akrab dengan rokok, alkohol, atau faktor lain seperti stress membuat tubuh rentan akan penyakit seperti jantung koroner, stroke, diabetes, dan penyakit-penyakit berbahaya lainnya. Selain itu orang-orang yang memiliki kelebihan berat badan akan rentan terhadap penyakit yang berbahaya bagi hidupnya. "Data menunjukkan angka orang dewasa yang mengalami kegemukan adalah 16,3% pada laki-laki dan 26,9% pada wanita".(<http://www.readersdigest.co.id/sehat/nutrisi/jaga.asupan.kalori.hindari.obesitas/005/002/139>)

Mahasiswa FIK UNP sebagai asset sumber daya manusia (SDM) dan generasi penerus bangsa perlu diperhatikan, Dilihat dari keadaan fisiknya mahasiswa FIK UNP memiliki keadaan fisik yang bervariasi. Ada yang gemuk, bahkan mengalami obesitas. Akan tetapi ada juga yang memiliki keadaan fisik yang normal. Hal ini terbukti dari observasi langsung pada mahasiswa FIK UNP yang mengambil mata kuliah kondisi fisik, dimana dari hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FIK UNP bahwa kesegaran

jasmani mahasiswa bervariasi ada yang kesegaran jasmaninya baik, sedang dan ada yang kurang kesegaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa yang mengikuti perkuliahan kondisi fisik terlihat beberapa mahasiswa ada yang tidak mempunyai berat badan normal dan diatas normal dengan keadaan tersebut mengakibatkan mahasiswa tersebut malas bergerak dalam melakukan perkuliahan yang diberikan dosen. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya aktifitas fisik, kosumsi, lingkungan fisik, motivasi, genetic dan keseimbangan energi, Beberapa informasi yang didapat sebagian besar pekerjaan orang tua mahasiswa adalah buruh, nelayan dan petani. Kebanyakan berpenghasilan minimal, memungkinkan makanan yang dikosumsi tidak memenuhi kriteria makanan dengan kandungan gizi seimbang.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, dan menanyakan pendapat dari dosen yang mengajar mata kuliah kondisi fisik pada semester januari-juni 2014 menjelaskan bahwa Kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNP masih tergolong sedang. Seharusnya mahasiswa FIK UNP mampu mencapai mencapai kesegaran jasmani yang baik. Penyebab kesegaran jasmani sedang diakibatkan oleh factor luar. Seperti lingkungan, kurangnya latihan olahraga, tidur dan istirahat, rokok, dll. Sehingga mahasiswa kurang mampu mendapatkan kesegaran jasmani yang diinginkan.

Sedangkan untuk indeks masa tubuh mahasiswa FIK UNP sudah tergolong banyak yang normal tapi masih ada yang mengalami obesitas, kekurangan

berat badan. Diakibatkan kurangnya aktifitas fisik sehingga mahasiswa FIK UNP ada yang mengalami obesitas dan kekurangan berat badan.

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “hubungan indeks masa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada mahasiswa FIK UNP”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah seperti:

1. Latihan olahraga/aktifitas fisik
2. Pola makan (diet) dan komposisi tubuh
3. Keseimbangan Energi
4. Genetik
5. Kosumsi makanan
6. Lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka, penulis akan meneliti dan membahas tentang **“Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa FIK UNP”**

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Apakah terdapat Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kesegaran Jasmani?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui gambaran indeks masa tubuh (IMT) mahasiswa FIK UNP
2. Mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNP
3. Mengetahui hubungan indeks masa tubuh dengan kesegaran jasmani mahasiswa FIK UNP.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk syarat memperoleh gelar sarjana di jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Sebagai bahan masukan bagi peneliti yang akan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani
3. Untuk menambah wawasan dalam bidang penelitian
4. Sebagai referensi bagi mahasiswa di pustaka FIK UNP