

ABSTRAK

Prasetyo Wibisono. 2024. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Terhadap Kekuatan*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd. (2) Ahmad Sulaiman, M. Pd.

Kata Kunci: Hubungan, Indeks Massa Tubuh, dan Kekuatan.

Indeks masa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat badan dan tinggi badan. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Setelah melakukan observasi pada member gym di GLOBAL GYM Bondowoso, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan indeks massa tubuh yang diperoleh terhadap kekuatan beban angkatan bench press. Sebab member gym sangat menuntut banyak ketahanan fisik, kekuatan, dan kontraksi otot yang terus menerus. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang menguji ada tidaknya hubungan antara dua variabel dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan purposive sampling. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang dilakukan pengukuran langsung dilokasi dengan responden. Data yang dikumpulkan melalui pengukuran antropometri yang terdiri dari berat badan menggunakan timbangan dengan satuan kilogram dan tinggi badan menggunakan stature meter dengan satuan sentimeter, dan juga tes kekuatan melalui gerakan bench press. Hasilnya menyatakan bahwa adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh terhadap Kekuatan.

ABSTRACT

Prasetyo Wibisono. 2024. The Relationship Between Body Mass Index To Strength.

Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training And

Educational Sciences, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor:

(1) Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd. (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Keywords: *Relationships, Body Mass Index, and Strength.*

Body mass index is a measure used to determine a person's nutritional status derived from a comparison of weight and height. Strength is one of the elements of physical condition that is very important in exercise because it can help improve components such as speed, agility and precision. After conducting observations on gym members at GLOBAL GYM Bondowoso, researchers wanted to find out if there was a relationship between the obtained body mass index and the strength of the weight of the bench press. Because gym members are demanding a lot of physical endurance, strength, and continuous muscle contractions. This study is a correlation study that tests the presence or absence of a relationship between two variables with a cross sectional research design. Sampling technique using purposive sampling. The data source used is the primary data source from which measurements are directly localized with the respondents. Data collected through anthropometric measurements consisting of weight using scales in kilograms and height using stature meters in centimeters, and also strength tests through bench press movements. The results state that there is a relationship between Body Mass Index and Strength.

