

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KETAHANAN FISIK

MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

SKRIPSI

Oleh :
Caesar Zidan Al Kautsar
1910281031



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

2024

**HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KETAHANAN FISIK
MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga



Oleh :

Caesar Zidan Al Kautsar

1910281031

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

2024



MOTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Al Baqarah 286)



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Caesar Zidan Al Kautsar, dengan judul “Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Ketahanan Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Kelas B Universitas Muhammadiyah Jember” telah setuju dan diperiksa tim penguji.


Jember, 6 Juli 2024

Dosen Pembimbing 1

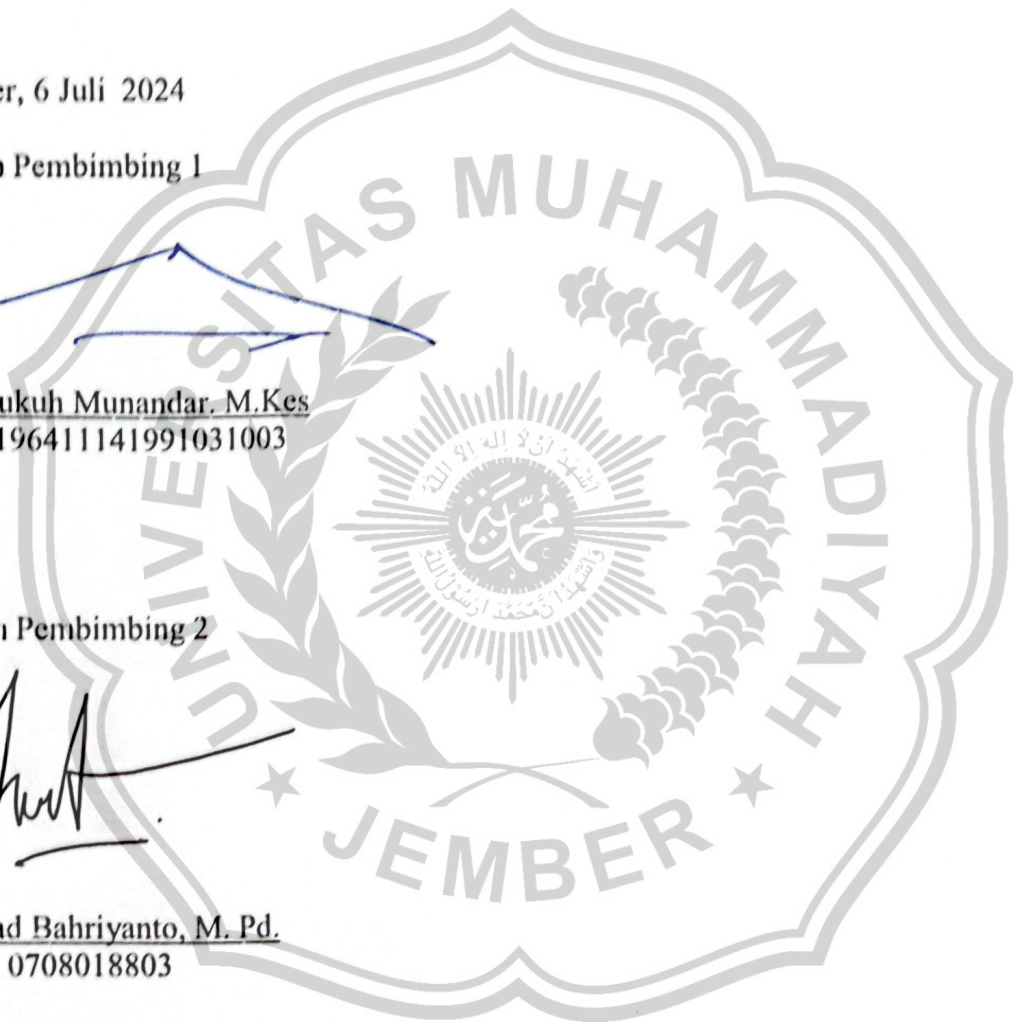


Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NIP. 196411141991031003

Dosen Pembimbing 2



Ahmad Bahriyanto, M. Pd.
NPK. 0708018803



HALAMAN PENGESAHAN

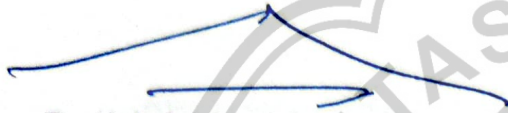
Skripsi oleh Caezar Zidan Al Kautsar ini telah dipertahankan didepan
Dewan Penguji pada tanggal 6 Juli 2024.

Dewan penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK.199001111510698

Ketua



Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NIP. 196411141991031003

Anggota

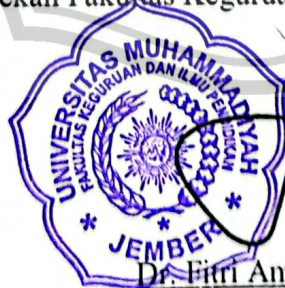


Ahmad Bahriyanto, M. Pd.
NPK. 0708018803

Anggota

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan




Dr. Fitri Amilia, M.Pd.
NPK. 0709477

Lampiran 3 Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Caesar Zidan Al Kautsar

NIM : 1910281031

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan, tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dibuktikan ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jember, 16 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Caesar Zidan Al Kautsar

NIM. 1910281031

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Skripsi ini berjudul “Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Ketahanan Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2020 Kelas B Universitas Muhammadiyah Jember”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian Pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 6 Juli 2024

Penulis

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes, selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

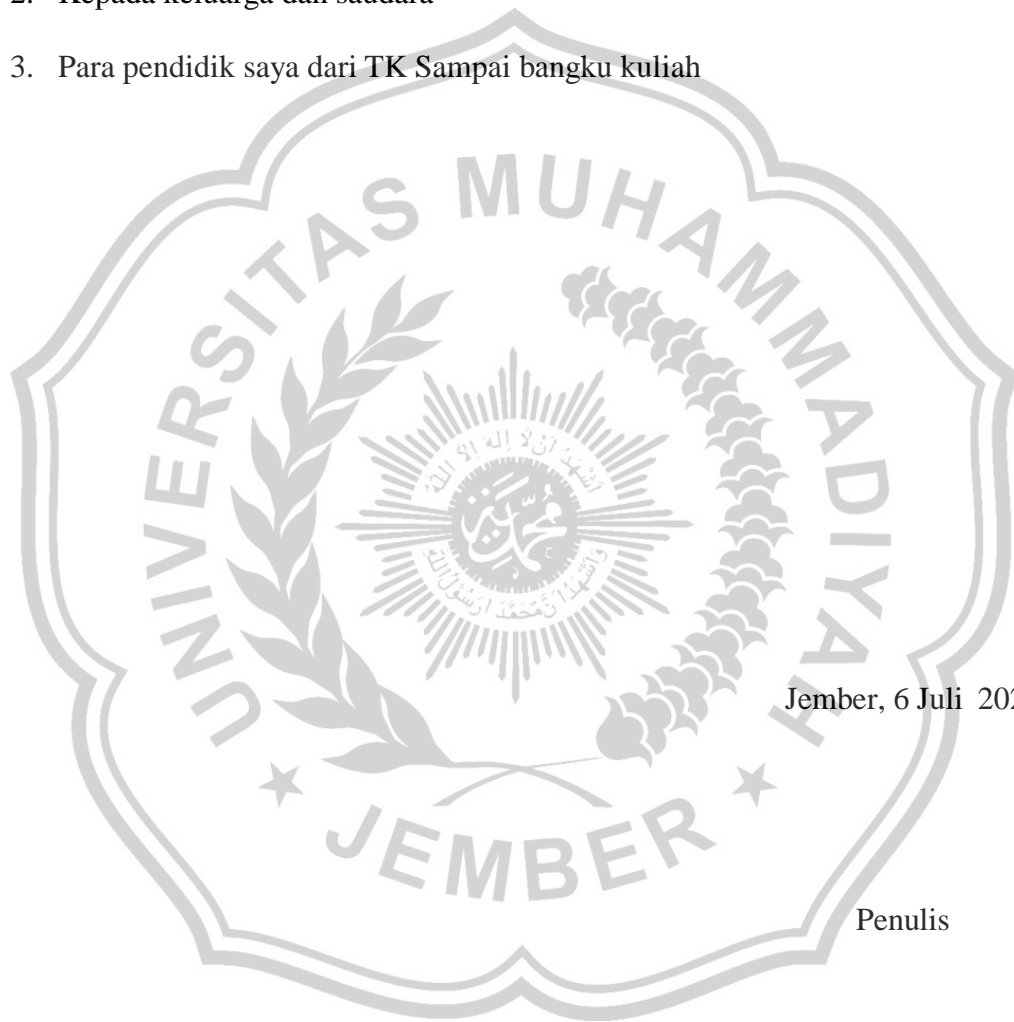
Jember, 6 Juli 2024

Penulis

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat di persembahkan kepada orang-orang yang selalu ada untuk penulis:

1. Bapak dan Ibu yang telah memberikan banyak hal yang sangat berharga dalam hidup saya.
2. Kepada keluarga dan saudara
3. Para pendidik saya dari TK Sampai bangku kuliah



Jember, 6 Juli 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTO	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMAKASIH	viii
PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Definisi Operasional	4
1.4.1 Indeks Massa Tubuh	4
1.4.2 Ketahanan/Daya Tahan Fisik.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Mahasiswa.....	6
2.2 Peranan Mahasiswa	6
2.3 Berat Badan.....	7
2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Berat Badan	7
2.5 IMT (Indeks Massa Tubuh)	9

2.6 Aktivitas Fisik	10
2.7 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
2.8 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	11
2.9 Hipotesis.....	12
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian.....	13
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	13
3.3 Populasi dan Sampel	14
3.3.1 Populasi Penelitian.....	14
3.3.2 Sampel Penelitian	14
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	15
3.5 Teknik Analisis Data	16
BAB IV HASIL PENELITIAN	18
4.1 Deskripsi Data.....	18
BAB V PEMBAHASAN	26
5.1 Pembahasan Sesuai Temuan Penelitian.....	26
BAB VI PENUTUP	30
6.1 Kesimpulan	30
6.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	37

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Korelasional	13
Gambar 3. 2 Lintasan Multistage Fitness Test.....	16
Gambar 4. 1 Persentase Bleep Test.....	21
Gambar 4. 2 Diagram Persentase IMT.....	23



DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran MFT	18
Tabel 4. 2 Klasifikasi Data MFT Menggunakan Bleep Test	19
Tabel 4. 3 Hasil Persentase Bleep Test	20
Tabel 4. 4 Hasil Pengambilan Data IMT	21
Tabel 4. 5 Hasil Persentase IMT	22



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penel 1	37
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian	33
Lampiran 3 Keaslian Tulisan	33
Lampiran 4 Riwayat Hidup	33

