

ABSTRAK

Caesar Zidan Al Kautsar. 2024. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Ketahanan Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Kukuh Munandar. M.Kes. (2) Ahmad Bahriyanto, M. Pd.

Kata Kunci: Indeks Massa Tubuh, dan Ketahanan Fisik.

IMT adalah cara untuk mengetahui status gizi seseorang, khususnya yang berhubungan dengan berat badan. Penilaian IMT dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Kelebihan berat badan dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti faktor konsumsi makanan, faktor psikologis dan genetik, gaya hidup serta kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik mempengaruhi berat badan, kurangnya aktifitas fisik akan berhubungan dengan IMT seseorang, semakin rendah aktifitas fisik seseorang maka akan berdampak terhadap indeks massa tubuhnya ataupun sebaliknya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan ketahanan fisik pada mahasiswa pendidikan olahraga angkatan 2020 kelas B Universitas Muhammadiyah Jember. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pengambilan data yang berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh, menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel 18 mahasiswa.

ABSTRACT

Caesar Zidan Al Kautsar. 2024. The Relationship between Body Mass Index and Physical Endurance of Students at Muhammadiyah University of Jember. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Jember. Supervisor: (1) Dr. Munandar is strong. M. Kes. (2) Ahmad Bahriyanto, M. Pd.

Keywords: *Body Mass Index, and Physical Endurance.*

BMI is a way to determine a person's nutritional status, especially in relation to body weight. BMI assessment is carried out by measuring body height and weight. Excess weight can be caused by several factors such as food consumption, psychological and genetic factors, lifestyle and lack of physical activity. Physical activity affects body weight, lack of physical activity will be related to a person's BMI, the lower a person's physical activity, the more impact it will have on their body mass index or vice versa. The aim of this research is to determine the relationship between Body Mass Index and physical endurance in sports education students class 2020, class B, Muhammadiyah University of Jember. This type of research is quantitative research with a correlational design. The instrument used in this research uses data collection related to Body Mass Index, using purposive sampling with a sample size of 18 students.