

**SURAT PERNYATAAN
PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Heru Hermawan

NIM : 3220200424

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Alamat : Ds. Babad Kec. Kedungadem Kab. Bojonegoro

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Indeks Masa tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Menggunakan Aplikasi *Sipgar* Pada Siswa Kelas X di SMANI Baureno" adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam skripsi ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 06 Juli 2024



Heru Hermawan

NIM: 3220200424

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Heru Hermawan
NIM : 3220200424
Judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani
Menggunakan Aplikasi Sippgar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1
Baureno

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 06 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd

NIDN. 0726039102

Pembimbing II



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

NIDN. 0703078902

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Heru Hermawan
NIM : 3220200424
Judul : Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani
Menggunakan Aplikasi Sippgar Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1
Baureno

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 15 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

Penguji III



Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd
NIDN. 0726039102

Penguji II



Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A
NIDN. 2117056803

Penguji IV



Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd
NIDN. 0703078902

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

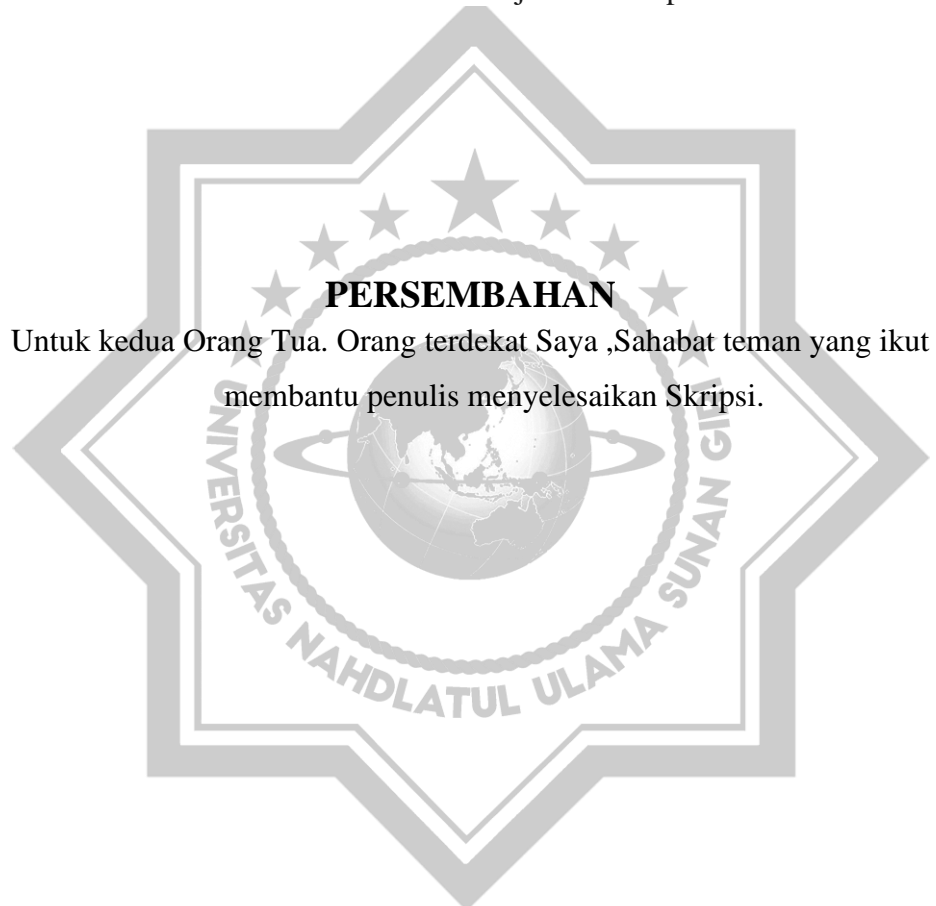
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

MOTTO

Tidak Ada Mimpi Yang Gagal
Yang Ada Hanyalah Mimpi Yang tertunda
Bangun Untuk Mewujudkan Mimpi
atau Tidur Untuk Melanjutkan Mimpi



Untuk kedua Orang Tua. Orang terdekat Saya ,Sahabat teman yang ikut membantu penulis menyelesaikan Skripsi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufiq dan hidaya serta inayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Hubungan Indeks Masa tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Menggunakan Aplikasi *Sipgar* Pada Siswa Kelas X diSMAN1 Baureno” sesuai dengan waktu yang ditentukan. Dan tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya.

Penulis mengadakan penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan setiap mahasiswa/i yang hendak menuntaskan pendidikannya serta memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapatkan berbagai kesulitan dan juga hambatan, baik ditempat pelaksanaan penelitian maupun dalam pembahasannya. Akan tetapi kesulitan dan hambatan itu dapat dilalui dengan keteguhan dan kekuatan hati, dorongan motivasi dan partisipasi dari berbagai pihak. Oleh Karena itu dengan sepuh hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana izza Lc., M.A. Selaku PLT rektorat Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.,Pd. Selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Univesitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) bojonegoro.
3. Dr. Himly aliriad M. Pd. Selaku ketua program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.
4. Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd.. Selaku doesn pembimbing 1 Dan Dr. Benny Widya Priadana, M. Pd. Selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, petunjuk dan arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan tulus sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen pendendidikan jasamani Kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu.

6. Dra. Wiwik Widowati, M.Pd. Selaku kepala sekolah SMAN 1 Baureno yang telah memberi izin untuk mengadakan penelitian
7. Kepada kedua orang tua saya keluarga saya yang selalu mendukung saya dalam keadaan apapun
8. Teman-teman yang telah memberikan do'a motivasi serta nasehat-nasehatnya. Dan teman-teman senasib seperjuangan di FKIP program studi pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi angkatan 2020 Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro.
9. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Bojonegoro, 06 Juli 2024

Penulis,

UNUGIRI

Heru Hermawan.

NIM: 3220200424

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND PHYSICAL FITNESS LEVEL IN CLASS X STUDENTS AT SMAN

1 BAURENO

Heru Hermawan, Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd., Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

Health and Recreation Physical Education Study Program. Nahdatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd and Assistant Supervisor Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. This research aims to determine the correlation between the body mass index variable and the level of physical fitness, whether the two variables have a significant relationship or not. This research went through several stages such as normality testing, linearity testing, and hypothesis testing. The implementation used SPSS software. Where from each implementation of the test, the results of the normality test using the Kolmogorov Smirnov Asymp.Sig (2-tailed) formula have a significance value of $0.200 > 0.05$. It can be concluded that the data is normally distributed, the results of the linearity test get a p value ($1.85 > 0.05$), it can be concluded that the variables body mass index and physical fitness have a linear relationship. The results of the hypothesis test showed that the correlation had a significant relationship between the body mass index variable and physical fitness and it could be concluded that the hypothesis from this study had the result H_a "It was found that there was a correlation between Body Mass Index (BMI) and Physical Fitness in class X high school students. Negeri 1 Baureno" was accepted. From this research, the results showed that the body mass index variable and the physical fitness level variable had a correlation between the two.

Keywords: *Body Mass Index; Physical fitness; Kolmogorov Smirnov*

ABSTRAK

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X DI SMAN 1 BAURENO

Heru Hermawan, Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd., Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd.

Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X di SMAN 1 Baureno. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Dr. Nurman Ramadhan, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Dr. Benny Widya Priadana, M.Pd. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui korelasi antara variable indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani, apakah kedua variable mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak, pada penelitian ini melewati beberapa tahapan seperti uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis, pada implementasi tersebut menggunakan software SPSS yang Dimana dari masing-masing implementasi uji tersebut mendapatkan hasil uji normalitas menggunakan rumus kolmogrov Smirnov Asymp.Sig (2-tailed) memiliki nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0.05$ dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, hasil uji linearitas mendapatkan hasil nilai p ($1.85 > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang linier. Hasil uji hipotesis mendapatkan hasil korelasi tersebut mempunyai hubungan yang signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dari penelitian ini mendapatkan hasil H_a "Ditemukan adanya korelasi Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Jasmani pada peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Baureno" diterima. Dari penelitian ini mendapatkan hasil bahwa variabel indeks massa tubuh dan variabel tingkat kebugaran jasmani terdapat korelasi antar keduanya.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh; Kebugaran Jasmani; Kolmogrov Smirnov

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI | iv |
| HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK INGGRIS | viii |
| ABSTRAK INDONESIA..... | ix |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3. Tujuan Penelitian | 5 |
| 1.4. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI..... | 6 |
| 2.1. Penelitian yang relevan | 6 |
| 2.2. Dasar Teori..... | 11 |
| 2.2.1. Kebugaran Jasmani..... | 11 |
| 2.2.2. Indeks masa tubuh (IMT)..... | 16 |
| 2.2.2.1. Berat Badan | 17 |
| 2.2.2.2. Tinggi Badan | 17 |
| 2.2.3. Sipgar..... | 18 |
| 2.3. Kerangka Berfikir | 22 |
| 2.4. Hipotesis | 23 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 24 |
| 3.1. Jenis Penelitian..... | 24 |
| 3.2. Lokasi Penelitian..... | 25 |
| 3.3. Populasi dan sampel..... | 25 |
| 3.4. Variabel dan definisi operasional..... | 25 |

| | |
|---|-----------|
| 3.5. Instrument Penelitian | 26 |
| 3.5.1. Intrumen penelitian..... | 26 |
| 3.5.1.1. Indeks Massa Tubuh | 26 |
| 3.5.1.2. Kebugaran Jasmani | 29 |
| 3.6. Teknik Analisis Data..... | 30 |
| 3.7. Jadwal Kegiatan | 32 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 33 |
| 4.1. Hasil Penelitian | 33 |
| 4.1.1. Implementasi perhitungan menggunakan software SPSS pada korelasi indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMAN 1 Baureno | 33 |
| 4.1.1.1. <i>Import Dataset</i> | 33 |
| 4.1.1.2. Dataset..... | 34 |
| 4.1.1.3. Indeks Massa Tubuh | 37 |
| 4.1.1.4. Kebugaran Jasmani | 39 |
| 4.1.1.5. Hasil Uji Prasyarat | 41 |
| 4.1.1.6. Hasil Uji Hipotesis | 44 |
| 4.2. Pembahasan..... | 45 |
| 4.2.1. Indeks Massa Tubuh..... | 45 |
| 4.2.2. Kebugaran Jasmani..... | 45 |
| 4.2.3. Uji Prasyarat | 46 |
| 4.2.3.1. Uji Normalitas..... | 46 |
| 4.2.3.2. Uji Linieritas | 46 |
| 4.2.4. Uji Hipotesis..... | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 48 |
| 5.1 Kesimpulan | 48 |
| 5.2 Saran | 48 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 50 |
| LAMPIRAN | 60 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Nasional (Kemenkes RI)..... | 18 |
| Tabel 2.2 Kategori siggar pada Penelitian | 21 |
| Tabel 3.1 Keterangan desain penelitian | 24 |
| Tabel 3.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh menurut WHO | 26 |
| Tabel 3.3 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Indonesia | 26 |
| Tabel 3.4 Klasifikasi Kebugaran Jasmani | 29 |
| Tabel 3.5 Rencana Penelitian | 32 |
| Tabel 4.1 Dataset Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani | 34 |
| Tabel 4.2 Statistik deksriptif indeks massa tubuh | 37 |
| Tabel 4.3 Distribusi frekuensi indeks massa tubuh..... | 38 |
| Tabel 4.4 Statistik deksriptif kebugaran jasmani | 40 |
| Tabel 4.5 Distribusi frekuensi kebugaran jasmani | 40 |
| Tabel 4.6 Hasil uji normalitas indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani | 42 |
| Tabel 4.7 Hasil uji linieritas indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani | 44 |
| Tabel 4.8 koefisien korelasi indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani | 44 |

UNUGIRI

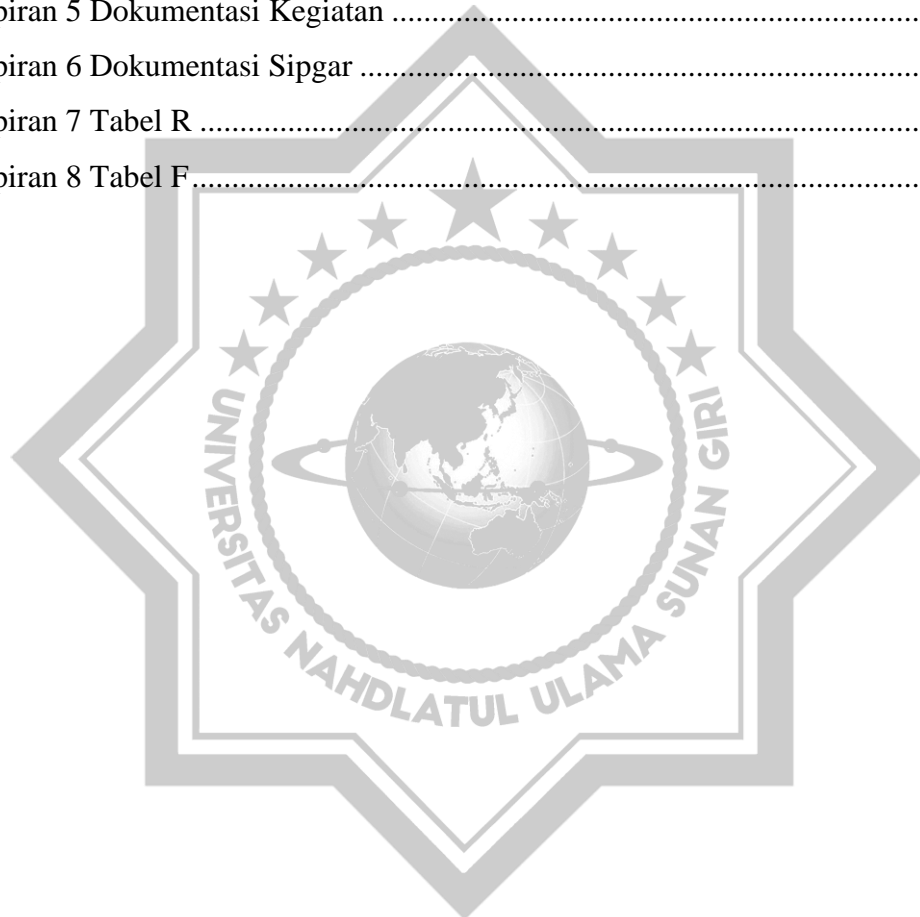
DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1.1 Diagram presentase IMT | 3 |
| Gambar 2.1 Komponen Kebugaran Jasmani | 13 |
| Gambar 2.2 Halaman <i>login</i> sipgar | 19 |
| Gambar 2.3 Langkah <i>register</i> akun sipgar | 20 |
| Gambar 2.4 Langkah mengisi data diri pada sipgar..... | 20 |
| Gambar 2.5 Langkah memulai tes kebugaran..... | 21 |
| Gambar 2.6 Kerangka Berpikir | 22 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian..... | 24 |
| Gambar 3.2 Stadiometer alat ukur tinggi badan..... | 27 |
| Gambar 3.3 Alat penimbang berat badan zt-120 | 28 |
| Gambar 4.1 Flowchart olah data pada SPSS..... | 33 |
| Gambar 4.2 Flowchart Alur statistik deskriptif data IMT..... | 37 |
| Gambar 4.3 Diagram batang distribusi frekuensi indeks massa tubuh | 38 |
| Gambar 4.4 Flowchart Alur statistik deskriptif data kebugaran jasmani..... | 39 |
| Gambar 4.5 Diagram batang distribusi frekuensi kebugaran jasmani | 41 |
| Gambar 4.6 Flowchart Alur Uji Prasyarat | 41 |
| Gambar 4.7 Flowchart Alur Uji Normalitas | 42 |
| Gambar 4.8 Flowchart Alur Uji Linearitas | 43 |
| Gambar 4.9 Flowchart Alur Uji Hipotesis | 44 |

UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... | 62 |
| Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian | 63 |
| Lampiran 3 Wawancara Guru PJOK SMAN 1 Baureno | 64 |
| Lampiran 4 Dataset | 66 |
| Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan | 69 |
| Lampiran 6 Dokumentasi Sipgar | 72 |
| Lampiran 7 Tabel R | 77 |
| Lampiran 8 Tabel F..... | 82 |



UNUGIRI