

**PROFIL INDEKS MASA TUBUH MAHASIWA FAKULTAS OLAHRAGA
DAN KESEHATAN TAHUN 2022**

Disusun Oleh :

I NYOMAN WIDIARSA

1716021004



**PROFIL INDEKS MASA TUBUH MAHASISWA FAKULTAS
OLAHRAGA DAN KESEHATAN TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Olahraga

OLEH:

I Nyoman Widiarsa

NIM. 1716021004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2023

PRAKATA

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Profil Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan 2022” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Ilmu Keolahragaan (IKOR). Peneliti menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya peneliti dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Tuhan memberikan balasan terbaik kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M. Pd, Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan pada Prodi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan selaku pembimbing 1 (satu) yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian penelitian ini.
4. I Nyoman Sudarmada, S.Or.,M.Or. Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, selaku pembimbing 2 (dua) yang telah banyak membantu untuk menunjang kelengkapan skripsi ini.
5. Staff Dosen di Program Studi Ilmu Keolahragaan, yang selama ini telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan motivasi sebagai bekal menjalankan kehidupan di dalam masyarakat.
6. Rekan-rekan mahasiswa IKOR yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
7. Orang tua yang sangat saya sayangi I Gede Wijana dan Ni Made Purnami dan juga Ni Kadek Umi Sawitri yang selalu memberikan motivasi, pengorbanan baik secara finansial dan moral selama saya ada diperantauan di Bali.

8. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan material sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
9. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian proposal penelitian ini.
10. Teman-teman dan kakak tingkat yang dari awal kuliah hingga pada saat sekarang ini yang menjadi saudara saya di tanah rantauwan ini, yang selalu mendukung dan memotivasi saya untuk semangat dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
11. Semua pihak yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu, yang banyak membantu kelancaran dalam proses penyusunan skripsi ini.

Terima kasih peneliti juga haturkan untuk semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa tidak ada yang sempurna, peneliti masih melakukan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan peneliti. Peneliti menyadari bahwa di dalam skripsi ini masih ada banyak kekurangannya, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan juga saran yang sifatnya membangun untuk karya yang lebih baik lagi kedepannya. Harapannya, skripsi ini akan memberikan manfaat bagi para pembaca.

DAFTAR ISI

HALAMAN

DAFTAR ISI.....	ii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik	5
2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	6
2.3 Faktor-faktor Yang mempengaruhi Aktivitas Fisik	7
2.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	11
2.5 Kebugaran Jasmani	15
2.6 Pengertian Indeks Masa Tubuh (IMT).....	20
2.7 Faktor-faktor yang Mempengaruhi IMT	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
3.2 Tempat Penelitian.....	27
3.3 Subyek dan Obyek Penelitian	27
3.4 Jenis dan Sumber Data	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.6 Metode Analisis Data.....	28
3.7 Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
BAB IV	29
4.1 Hasil Penelitian	29
4.2 Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian	29
4.3 Pembahasan	
4.4 Implikasi Penelitian	
BAB V PENUTUP	35
5.1 Rangkuman	35
5.2 Simpulan	
5.3Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37

DAFTAR TABEL

Table	Halaman
Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	9
Tabel 4.1 Deskripsi Data Skor Indeks Massa Tubuh Mahasiswa FOK Undiksha Tahun 2022	29
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Skor Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha tahun 2022.....	30



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1 Diagram Histogram Data Skor Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha Tahun 2022.....	30
Gambar 4.2 Diagram Histogram Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha tahun 2022	31



SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA**



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes

I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or

NIP. 19670527001121001

NIP. 198608102008121001

Skripsi oleh I Nyoman Widiarsa ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal

Dewan Penguji


Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
NIP. 19670527001121001

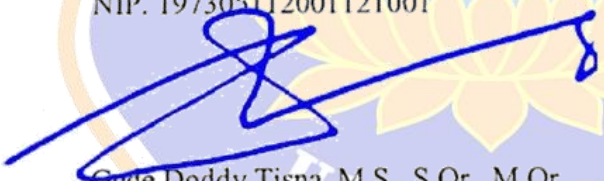
(Ketua)


I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or
NIP. 198608102008121001

(Anggota)


Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or
NIP. 197305112001121001

(Anggota)


Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or
NIP. 198405212008121001

(Anggota)

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana olahraga

Pada :

Hari

Tanggal



Mengetahui

Ketua Ujian, Sekretaris Ujian,

Dr. I Ketu Yoda, S.Pd., M.Or I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or
NIP. 196805172001121001 NIP. 198608102008121001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

I Ketut Badaya Astra, S.Pd., M.Or
NIP. 196804081997031002