

**SURVEI INDEKS MASSA TUBUH DAN DAYA TAHAN
KARDIOVASKULAR PADA ATLET BULUTANGKIS
PB. BULLBADM TAHUN 2024**

SKRIPSI



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

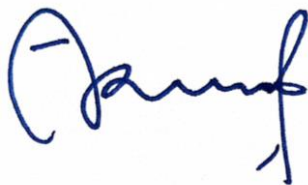
2025

SRKIPSI

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



Pembimbing I



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis
NIP.197812142001122001

Pembimbing II



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or
NIP. 197903172008121005

Skripsi oleh Erick Lawrenz Wattimena ini
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada Rabu, 26 Februari Tahun 2025

Dewan Penguji,



Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis (Ketua)
NIP. 197812142001122001



Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or (Anggota)
NIP. 197903172008121005



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd (Anggota)
NIP. 197711152001121001



I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd., M.Pd (Anggota)
NIP. 197905132006041002

DITERIMA OLEH PANITIA UJIAN AKHIR FAKULTAS
OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA GUNA MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Maret 2025



Mengetahui

Ketua Ujian

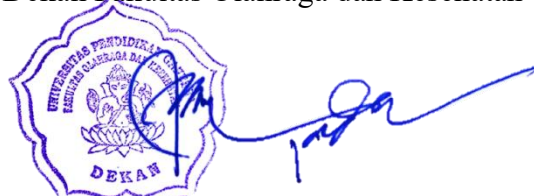
Sekretaris Ujian

Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197711152001121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or, AIFO-P.
NIP. 196805172001121001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Survei Indeks Massa Tubuh dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Bulutangkis PB. Bullbadm Tahun 2024” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 15 Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Erick Lawrenz Wattimena
NIM. 2116041011



PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya skripsi yang berjudul “Survei Indeks Massa Tubuh Dan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Bulutangkis PB.Bullbadm Tahun 2024”. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang telah membantu, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan pada program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd.,M.Or, AIFO-P. Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd.,M.Pd., Selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
4. Dr. Gede Dody Tisna, MS,S.Or.,M.Or., Selaku Wakil Dekan 2 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
5. Dr. I Made Satyawan, S.Pd.,M.Pd., Selaku Wakil Dekan 3 Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
6. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang juga sekaligus merupakan dosen pembimbing II saya yang telah banyak membantu baik di jurusan ilmu olahraga dan kesehatan maupun dorongan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. I Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd.,M.Pd., Sekretaris Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dalam penyelesaian administrasi di Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
8. Dr. Syarif Hidayat, S.Pd.,M.Pd., Koordinator Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan pelayanan baik di bidang administrasi akademik maupun non akademik.

9. I Kadek Happy Kardiawan, S.Pd.,M.Pd., Selaku pembimbing akademik yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses perkuliahan selama penulis berada di program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga.
10. Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd.,M.Fis., Selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dengan memberikan berbagai motivasi, masukan, dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh Staff dosen dan Pegawai di Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan bantuan demi kelancaran penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan dan dukungan bagi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatas kemampuan penulis yang dimiliki. Untuk itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap agar nantinya skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia Pendidikan.

Singaraja, 15 Januari 2025



Erick Lawrenz Wattimena
NIM. 2116041011

DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi Masalah Penelitian	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah Penelitian	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Hasil Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORI	10
2.1 Hakikat Bulutangkis.....	10

2.2 Teknik Dasar Bulutangkis	11
2.3 Indeks Massa Tubuh	15
2.4 Komponen Fisik	17
2.5 Kajian Penelitian Relevan.....	23
2.6 Kerangka Berpikir.....	25
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Rancangan Penelitian.....	28
3.2 Subjek Penelitian.....	28
3.3 Defenisi Variabel Penelitian.....	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	29
3.5 Instrumen Pengumpulan data.....	31
3.6 Metode Analisis data.....	45
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian	46
4.2 Pembahasan	52
4.3 Implikasi Penelitian	56
BAB V. PENUTUP	58
5.1 Rangkuman.....	58
5.2 Simpulan	59
5.3 Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Norma IMT WHO.....	35
Tabel 3.2 Norma IMT Indonesia	36
Tabel 3.3 Norma Bleep Test.....	40
Tabel 3.4 Norma Daya Tahan Kardiovaskular Laki-laki	44
Tabel 3.5 Norma Daya Tahan Kardiovaskular Perempuan.....	44
Tabel 4.1 Distribusi Data IMT Atlet Bulutangkis PB.Bullbadm	47
Tabel 4.2 Distribusi Norma Penilaian IMT	48
Tabel 4.3 Distribusi Data VO2 Max Atlet PB.Bullbadm	49
Tabel 4.4 Distribusi Data Norma VO2 Max laki-laki	50
Tabel 4.5 Distribusi Data Norma VO2 Max Perempuan	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Pegangan Raket (American Grip).....	12
Gambar 2.2 Pegangan Raket (Forehand Grip)	13
Gambar 2.3 Pegangan Raket Forehand Grip	13
Gambar 2.4 Posisi Berdiri Stance.....	14
Gambar 2.5 Indeks Massa Tubuh.....	15
Gambar 2.6 Pembagian Kemampuan Fisik	18
Gambar 2.7 Jenis-jenis otot manusia	20
Gambar 2.8 Desain visual Survei IMT dan VO2 Max Atlet Bulutangkis	25
Gambar 3.1 Stadiometer	32
Gambar 3.2 Timbangan Berat Badan.....	33
Gambar 3.3 Formulir Perhitungan IMT	34
Gambar 3.4 Pelaksanaan Tes MFT.....	36
Gambar 3.5 Formulir Perhitungan Daya Tahan.....	39
Gambar 4.1 Karakteristik Atlet PB.Bullbadm.....	46
Gambar 4.2 Diagram IMT Atlet PB.Bullbadm.....	49
Gambar 4.3 Diagram VO2 Max Atlet PB.Bullbadm	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Izin melakukan Observasi	68
Lampiran 2. Balasan izin melakukan Observasi	69
Lampiran 3. Izin melakukan penelitian.....	70
Lampiran 4. Balasan izin melakukan penelitian.....	71
Lampiran 5. Hasil Tes Indeks Massa Tubuh Atlet PB. Bullbadm	72
Lampiran 6. Hasil Tes VO2 Max Atlet PB. Bullbadm.....	73
Lampiran 7. Dokumentasi penelitian	74
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	79

