

**PERBEDAAN KOMPOSISI TUBUH DAN KEBUGARAN FISIK
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
MENARI DAN OLAHRAGA DI SMAN 5 DENPASAR**



Oleh:

NI PUTU EKA BUANA SUARI

NIM : P07131214030

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

**PERBEDAAN KOMPOSISI TUBUH DAN KEBUGARAN FISIK
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGKUTI EKSTRAKURIKULER
MENARI DAN OLAHRAGA DI SMAN 5 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**NI PUTU EKA BUANA SUARI
NIM : P07131214030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI DIPLOMA IV
DENPASAR
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KOMPOSISI TUBUH DAN KEBUGARAN FISIK
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
MENARI DAN OLAHRAGA DI SMAN 5 DENPASAR**

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr.
NIP.19650502 198903 2 001



Ir. I Made Purnadibrata, M.Kes.
NIP.19560927 198102 1 002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



Ni Kusnanto Wardani, SST., M.Kes.
NIP. 19670316 199003 2 002


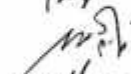

**PERBEDAAN KOMPOSISI TUBUH DAN KEBUGARAN FISIK
PADA REMAJA PUTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
MENARI DAN OLAHRAGA DI SMAN 5 DENPASAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 10 JULI 2018

TIM PENGUJI

1. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis. (Ketua) ()
2. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes. (Anggota I) ()
3. Ni Made Dewantari, SKM., M.FOr. (Anggota II) ()

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 19670316 199003 2 002**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Eka Buana Suari
NIM : P07131214030
Program studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2014
Alamat : Jalan Tukad Bilok Gang V No 32, Renon.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik Pada Remaja Putri yang Mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juli 2018

Yang membuat pernyataan



Ni Putu Eka Buana Suari

P07131214030

PERBEDAAN KOMPOSISI TUBUH DAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA
PUTRI YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER MENARI DAN OLAHRAGA
DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NOMOR 5 DENPASAR

ABSTRAK

Di Indonesia, prevalensi gemuk pada remaja berumur 16-18 tahun yaitu 7,3% dan tingkat kebugaran fisik dengan kategori kurang sebanyak 34,4%. Tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan komposisi tubuh dan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan ekstrakurikuler olahraga di Sekolah Menengah Atas Nomor 5 Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Tempat penelitian di Sekolah Menengah Atas Nomor 5 Denpasar dengan besar sampel adalah 89 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Data komposisi tubuh dikumpulkan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data kebugaran fisik dikumpulkan dengan menggunakan metode Bleep Test. Perbedaan komposisi tubuh dan kebugaran fisik berdasarkan ekstrakurikuler dianalisis dengan uji Independent t-test. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar komposisi tubuh dengan kategori normal lebih tinggi pada ekstrakurikuler menari yaitu 85,4%, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga 75,6%, hasil uji statistik diperoleh nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan komposisi tubuh pada remaja putri. Pada kebugaran fisik dengan kategori kurang lebih tinggi pada ekstrakurikuler menari 100%, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga 90,2%, hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan kebugaran fisik remaja putri.

Kata kunci : Komposisi Tubuh, Kebugaran fisik

DIFFERENCES OF BODY COMPOSITION AND PHYSICAL FITNESS IN
ADOLESCENT WHO FOLLOWED EXTRACURRICULAR DANCING AND SPORTS
AT SMAN 5 DENPASAR

ABSTRACT

In Indonesia, the prevalence of overweight adolescents aged 16-18 years is 7.3% and the number of adolescent with less physical fitness levels was 34.4%. The purpose of this study was to find out the differences in body composition and physical fitness in adolescent girls who followed extracurricular dancing and sports at Senior High School Number 5 Denpasar. The study was observational research with a cross-sectional design. The research took place at Senior High School Number 5 Denpasar with 89 samples which selected by Purposive Sampling method. Body composition data were collected with weight and height measurements. Physical fitness data was collected using the bleep test method. The statistical test of body composition and physical fitness based on extracurricular was analyzed with Independent t-test. The results showed most of the body composition with normal category was found in the extracurricular dancing (85.4%), while the extracurricular sport was 75.6% statistical test results obtained p value >0.05 , it can be concluded there is no significant difference in body composition in adolescent girls. The physical fitness which categorized as less active was found higher on extracurricular dancing (100%), meanwhile, the sport was 90.2%, statistical test results obtained p value $>0,05$, it can be concluded there is significant difference in physical fitness in young women.

Keyword: Body composition, physical fitness.

RINGKASAN PENELITIAN

Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik pada Remaja Putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar

Oleh : Ni Putu Eka Buana Suari (NIM : P07131214030)

Masalah gizi ganda yang terdapat pada remaja, terutama remaja putri yaitu gizi kurang dan gizi lebih, tidak sedikit remaja yang menjaga tubuh agar tetap ideal dan langsing, tetapi remaja tersebut bermasalah untuk menerapkan frekuensi makan yang benar, pembatasan jenis dan sumber bahan makanan yang keliru sehingga menimbulkan masalah gizi kurang. Hasil penelitian Depkes RI, 2013 di Bali menunjukkan prevalensi remaja berumur 16 – 18 tahun dengan katogori kurus 5.3%, dan kategori gemuk yaitu 8.6%, sedangkan obesitas 2.6%. Remaja putri tidak hanya menginginkan komposisi tubuh yang ideal, tetapi juga kebugaran fisik yang baik. Di Indonesia, hasil pengukuran tingkat kebugaran fisik di 22 provinsi yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani pada tahun 2005 didapatkan 34,4% memiliki tingkat kebugaran fisik kurang dan kurang sekali, 9,53% memiliki tingkat kebugaran fisik baik dan baik sekali, dan sisanya dinyatakan sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan Kebugaran Fisik dan Komposisi Tubuh pada remaja putri yang mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan cross-sectional. Tempat penelitian dilakukan di SMAN 5 Denpasar dengan besar sampel adalah 89 orang. Data komposisi tubuh dikumpulkan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, serta dihitung IMT, kemudian dinilai dengan z-score indeks IMT/U, selanjutnya dikategori Sangat kurus, Kurus, Normal, Gemuk dan Obesitas. Data kebugaran fisik dikumpulkan dengan mengukur VO_2max menggunakan metode bleep test, dengan kategori Kurang, Cukup, dan Baik. Untuk menganalisa perbedaan komposisi tubuh dan kebugaran fisik berdasarkan ekstrakurikuler digunakan uji Independent t-test.

Hasil penelitian menunjukkan pada ekstrakurikuler menari sebagian besar memiliki komposisi tubuh kategori normal yaitu 41 sampel (85,4%), terdapat juga kategori gemuk sebanyak 5 sampel (10,4%), dan kategori obesitas paling sedikit yaitu 2 sampel (4,2%). Hal yang sama juga terdapat pada ekstrakurikuler olahraga, sebagian besar sampel memiliki komposisi tubuh kategori normal yaitu 31 sampel (75,6%), terdapat juga kategori gemuk dan obesitas masing-masing sebanyak 5 sampel (12,2%). Jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja berumur 16-18 tahun 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas), remaja yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga lebih besar prevalensi gemuk dan obesitas, sedangkan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas (2013) di Kota Denpasar prevalensi gemuk pada remaja yang berumur 16 – 18 tahun sebesar 14,1%, menunjukkan lebih kecil prevalensi gemuk pada sampel yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga di SMA N 5 Denpasar. Setelah dilakukan uji statistik didapatkan hasil ($p > 0,05$) bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan komposisi tubuh remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, kebugaran fisik dengan kategori kurang lebih tinggi pada remaja putri ekstrakurikuler menari 100,0%, sedangkan pada ekstrakurikuler olahraga 90,2%. Jika dibandingkan dengan hasil pengukuran tingkat kebugaran di 22 provinsi di Indonesia yang dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani pada tahun 2005 yaitu 34,4% dengan tingkat kebugaran fisik kurang dan kurang sekali, (Susilowati, 2007) yaitu lebih tinggi prevalensi kebugaran fisik kurang pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan komposisi tubuh pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga ($p > 0,05$). Terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran fisik pada remaja putri yang mengikuti ekstrakurikuler menari dan olahraga ($p < 0,05$).

Untuk meningkatkan kebugaran fisik pada remaja putri disarankan melakukan aktifitas fisik menari dan olahraga dengan frekuensi 3 – 5 kali dalam 1 minggu dan

durasi minimal 30 menit. Latihan atau aktifitas fisik menari dan olahraga tidak hanya dilakukan disekolah tetapi juga bisa dilakukan diluar sekolah.

Daftar Bacaan : 38 (tahun 1997 – tahun 2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “ **Perbedaan Komposisi Tubuh dan Kebugaran Fisik Remaja Putri Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga di SMAN 5 Denpasar**”, tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi, penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM., M.For, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, saran, serta tambahan ilmu yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi.
2. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, saran, serta tambahan ilmu yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis, selaku penguji yang telah banyak memberi masukan, saran serta tambahan ilmu yang berguna dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Kepala Sekolah SMAN 5 Denpasar yang telah memberikan ijin kepada penulis melakukan untuk penelitian
5. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Ibu Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

7. Seluruh Dosen dan Staff Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberi banyak dukungan baik berupa dukungan moral, spiritual, dan material dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman – teman di Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah membantu dalam kuliah, penelitian penulis dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, Juli 2018

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJUAN PUSTAKA

A. Komposisi Tubuh	6
B. Kebugaran Fisik	9
C. Olahraga dan Ekstrakurikuler	27

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis Penelitian.....	33
C. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	33

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
E. Pengolahan dan Analisis Data	40

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan	55

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	62
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	68
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.	Klasifikasi IMT/U 5 – 18 Tahun	9
2.	Kategori Prediksi VO ₂ max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap (Bleep Test).....	20
3.	Jarak Tempuh Berdasarkan Usia.....	21
4.	Penilaian Tingkat Kebugaran Berdasarkan Jenis Usia.....	23
5.	Data Siswa/Siswi SMAN 5 Denpasar per juli 2017	45
6.	Ketenagaan di SMAN 5 Denpasar	45
7.	Sebaran Sampel Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga Berdasarkan Umur.....	47
8.	Sebaran Sampel Ekstrakurikuler Menari Berdasarkan Pengaruh yang Dirasakan Setelah Mengikuti Latihan	49
9.	Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Olahraga	50
10.	Sebaran Sampel Ekstrakurikuler Olahraga Berdasarkan Alasan Memilih.....	50
11.	Sebaran Sampel Ekstrakurikuler Olahraga Berdasarkan Pengaruh yang Dirasakan Setelah Latihan	51
12.	Sebaran Sampel Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga Berdasarkan Komposisi Tubuh	52
13.	Sebaran Sampel Ekstrakurikuler Menari dan Olahraga Berdasarkan Kebugaran Fisik	53

14.	Uji Beda Komposisi Tubuh Berdasarkan Ekstrakurikuler.....	54
15.	Uji Beda Kebugaran Fisik Berdasarkan Ekstrakurikuler	54

DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1.	Kerangka Konsep	32
2.	Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Ekstrakurikuler Menari	48
3.	Sebaran sampel berdasarkan alasan sampel mengikuti ekstrakurikuler menari	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Prov.Bali	69
2.	Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Denpasar.....	70
3.	Surat Persetujuan Etik/Etichal Approval	72
4.	Surat penyerahan Etichal Approval	73
5.	Formulir PSP.....	74
6.	Kuisisioner Pengumpulan Data	76
7.	Nilai Prediksi VO ₂ max.....	78
8.	Hasil Analisis Data	80
9.	Dokumentasi	82