



ABSTRAK

SKRIPSI, Februari 2017

Heny Wahyuni

Program Studi S-1 Fisioterapi

Fakultas Fisioterapi

Universitas Esa Unggul

HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN TES BALKE PADA WANITA USIA 19-25 TAHUN

Terdiri dari VI BAB, 57 Halaman, 3 Gambar, 2 Skema, 13 Tabel, 5 Grafik, 2 Lampiran

Tujuan: Untuk Mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Tes Balke Pada Wanita Usia 19-25 Tahun. **Metode:** Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif, untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 tahun. Teknik pengambilan sampel berdasarkan *purposive sampling*, terdiri atas kriteria penerimaan, dan kriteria penolakan. Sampel penelitian terdiri dari 34 wanita. **Hasil:** Hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh diperoleh data berupa $\text{mean} \pm \text{SD} = 24,53 \pm 5,93$ dan pengukuran kebugaran jasmani diperoleh data berupa $\text{mean} \pm \text{SD} = 33,57 \pm 1,38$. Uji normalitas didapatkan seluruh data berdistribusi normal. Hasil uji korelasi dengan Pearson Product Moment didapat nilai r sebesar $-0,59$ dan nilai p ($0,00$), maka ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan kebugaran jasmani berdasarkan Tes Balke pada wanita usia 19-25 tahun. **Kesimpulan:** Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Tes Balke pada Wanita Usia 19-25 Tahun.

Kata Kunci: IMT, Kebugaran Jasmani, Tes Balke



ABSTRACT

UNDERGRADUATE THESES, February 2017

Heny Wahyuni

Study Program S-1 Physiotherapy

Physiotherapy Faculty

Esa Unggul University

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX BASED ON PHYSICAL FITNESS BALKE TEST IN WOMEN AGED 19-25 YEARS OLD

Consist of VI section, 57 pages, 3 Pictures, 2 Scheme, 13 Tables, 5 Graphs, 2 Attachments.

Purpose: Determine Relationship Between Body Mass Index (BMI) With Physical Fitness Based Balke Test In Women Aged 19-25 Years Old. **Method:** The research is descriptive quantitative to know the relationship between body mass index based on physical fitness Test Balke in Women aged 19-25 years old. The sampling technique by purposive sampling, consisting of the acceptance criteria, and exclusive criteria. This research consisting of 34 women. **Results:** result from Body Mass Index $\text{mean} \pm \text{SD} = 24,53 \pm 5,93$ and result from physical fitness $\text{mean} \pm \text{SD} = 33,57 \pm 1,38$. Result from Kolmogorof-Smirnov test showed that all of data are normally distributed. Result from correlation test using Pearson Product Moment $r = -0,59$ and the p-value (0.00), it means there is a relationship between body mass index with a physical fitness test based Balke in women aged 19-25 years. **Conclusion:** There was a Correlation Between Body Mass Index With Physical Fitness Based On Balke Test in Women Age 19-25 Years Old.

Keywords: BMI, Physical Fitness, Balke Test