

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, SEPTEMBER 2017

Nuridz Fanafillah Siregar

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH, MASSA OTOT, DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN ATLET FUTSAL PUTRI DI CLUB JAYA KENCANA TANGERANG

xviii, VI Bab, 83 Halaman, 5 Tabel, 2 Gambar, 6 Lampiran

Latar Belakang: Menurut WHO diprediksikan pada tahun 2020 sebanyak 60% kematian disebabkan akibat kebugaran yang rendah. Semakin tinggi $VO_2 Max$ seorang atlet futsal putri maka ketahanan tubuh saat berolahraga juga akan semakin tinggi yang berarti seseorang yang memiliki tingkat $VO_2 Max$ tinggi tidak akan cepat mengalami kelelahan.

Tujuan: Mengetahui hubungan indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pada atlet futsal putri di Club Jaya Kencana Tangerang.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putri dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, sampel sebanyak 14 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* untuk analisa bivariat.

Hasil: Ada hubungan yang bermakna antara variabel indeks massa tubuh dengan kebugaran pada atlet futsal putri, dan terdapat hubungan yang bermakna antara massa otot dengan kebugaran pada atlet futsal putri, serta terdapat hubungan yang bermakna antara persen lemak tubuh dengan kebugaran pada atlet futsal putri.

Kesimpulan: Ada hubungan indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh dengan kebugaran pada atlet futsal putri di Club Jaya Kencana Tangerang.

Sebaiknya dilakukan pengukuran indeks massa tubuh, massa otot dan persen lemak tubuh selama sebulan sekali agar dapat memantau tubuh atlet sehingga dapat meningkatkan kebugaran.

Kata kunci : futsal putri, indeks massa tubuh, kebugaran, massa otot, persen lemak tubuh
Daftar bacaan: 59 (2003-2016)



ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
DEPARTEMENT OF NUTRITION
UNDERGRADUATE THESIS, SEPTEMBER 2017

Nuridz Fanafillah Siregar

THE RELATION OF BODY MASS INDEX, MUSCLE MASS, AND PERCENT BODY FAT WITH FITNESS OF FEMALE FUTSAL PLAYERS IN JAYA KENCANA CLUB TANGERANG

x, VI Chapters, 83 Pages, 5 Tables, 2 Figures, 6 Attachments

Background: According to WHO, predicted in the year 2020 as much 60% death caused by low fitness. The higher the $VO_2 Max$ a female futsal athlete the endurance of the body while exercising will also be higher which means someone who has a high $VO_2 Max$ level will not experience fatigue quickly.

Objective: To analyze the relation of body mass index, muscle mass, and percent body fat with fitness of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang.

Methods: This study used quantitative type with cross sectional. Population in this study is all of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang. The sampling technique use Total Sampling technique and the sample is 14 respondents. Bivariate analysis using Pearson Correlation.

Results: There is significant correlation between body mass index with fitness of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang, there is significant correlation between muscle mass with fitness of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang, there is significant correlation between body percent body fat with fitness of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang.

Conclusions: There is significant correlation between body mass index, muscle mass, body percent body fat with fitness of female futsal players in Jaya Kencana Club Tangerang.

Recommend a measurement of body mass index, muscle mass and percent body fat for once a month in order to monitor the athlete's body so as to improve fitness.

Keywords: body mass index, female futsal, fitness, muscle mass, percent body fat

References: 59 (2003-2016)