

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI  
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI PUTRA DI SMPN 4 MAGETAN  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**IBRAHIM JAHFAL**

**NIM. 2004102012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN  
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI  
EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI PUTRA DI SMPN 4 TAHUN AJARAN  
2023/2024**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1  
Ilmu Keolahragaan

**Oleh:**

**IBRAHIM JAHFAL**

**NIM. 2004102012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS  
UNIVERSITAS PGRI MADIUN  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Ibrahim Jahfal telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 19 Juli 2024

Pembimbing I,

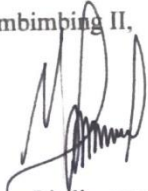


Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd

NIDN. 0727116903

Madiun, 19 Juli 2024

Pembimbing II,



Ghon Lisdiantoro, S. Pd., M. Or

NIDN. 0712019001

**LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI**

Skripsi oleh Ibrahim Jahfal telah dipertahankan di depan dosen penguji pada tanggal 19 Juli 2024

Tim Penguji

**Drs. Lukas Susanto, M.Kes**  
NIDN. 0008026201

Ketua

**Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0719128603

Sekretaris

**Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd**  
NIDN. 0727116903

Anggota

**Ghon Lisdiantoro, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0725019001

Anggota

**Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or**  
NIDN. 0712049201

Anggota

Mengetahui:

Mengesahkan:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains

Kaprodi Ilmu Keolahrgaan



**(Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M.Pd)**  
NIDN. 0727116903



**(Titin Kuntum Mandalawati S.Pd., M.Or)**  
NIDN. 0719128603

## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ibrahim Jahfal  
NIM : 2004102012  
Program studi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Bla Voli Putra SMP Negeri 4 Magetan Tahun Ajaran 2023/2024” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 19 Juli 2024

Yang membuat persetujuan,



Ibrahim Jahfal

NIM. 2004102012

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan berkah, nikmat sehat dan kemudahan dalam menjalani kehidupan ini, serta rasa sayang dan perlindungan-Nya selalu mengiringi langkah kaki ini, sehingga telah terselesaikannya skripsi. Maka dengan ketulusan hati dan penuh kasih sayang, saya persembahkan proposal skripsi ini kepada:

1. Panutanku, Bapak Satriyo, terima kasih karena tanpamu saya tidak mungkin ada di tahap ini, dan telah mendidik dan mendorong saya selama ini. Terima Kasih telah membantu dan mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Ibuku Ginarsih, terima kasih juga untukmu yang membantu saya untuk tetap tegar dan penyemangat dihidupku. Terima Kasih telah membantu dan mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Saudaraku, Alfiyyah Nurul Husna, terima kasih telah menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima Kasih telah membantu dan mendoakan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/ Ibu Dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang sangat luar biasa selama saya duduk di bangku kuliah.
5. Teman-teman seperjuangan Ilmu Keolahragaan angkatan 2020 yang sudah berjuang bersama dan kerja samanya selama menempuh pendidikan ini.
6. Almamater saya tercinta, Universitas PGRI Madiun yang selalu saya banggakan, tempat saya menimba ilmu pengetahuan.
7. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari tekanan diluar keadaan dan tidak

pernah memutuskan menyerah sesulit apapun dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini.

Semoga penulis dapat terus belajar dan berkembang lagi.

## **MOTTO**

*“Jangan biarkan ketetapan hati kalian melemah. Ketahuilah bahwa pertolongan Allah datang sesuai dengan keinginanmu. Jangan ada yang ditakutkan oleh orang-orang Islam selama mereka mendapat pertolongan Allah.”*

**“Khalid Bin Whalid”**

*“Tetap berusaha dan percaya Allah SWT selalu memberikan pertolongan-Nya”*

**“Ibrahim Jahfal”**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Tahun Ajaran 2023/2024”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan. Sholawat serta salam tetap terlimpah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaat-Nya di *Yaumul Kyiamah*.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dorongan, bantuan, bimbingan, dan motivasi-motivasi dari berbagai pihak skripsi ini tidak mungkin terselesaikan. Maka dari itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Dr. drh. Cicilia Novi Primiani, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun serta selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi.
3. Titin Kuntum Mandalawati, S. Pd., M. Or., selaku ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun.
4. Ghon Lisdiantoro, S. Pd., M. Or, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan petunjuk dalam penyusunan skripsi.

5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun yang telah mendidik dengan sepenuh hati.
6. Peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 4 Magetan yang telah bersedia menjadi sampel dalam skripsi.
7. Kedua orang tua, Bapak Satriyo dan Ibu Ginarsih yang selalu memberikan kasih sayang dan do'a.
8. Teman-teman Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020 yang telah mendukung dan memberi dorongan.
9. Almamater Universitas PGRI Madiun

Peneliti menyadari meskipun peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyusun skripsi ini, karena kemampuan peneliti yang terbatas, dan harus banyak belajar oleh karena itu saya menyadari bahwa skripsi ini banyak yang harus diperbaiki. Walaupun skripsi ini telah disusun dengan baik dan berupaya agar penulis tetap mengharapkan saran dan kritikan dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca umum dan bagi penulis sendiri khususnya.

Madiun, 18 Juli 2024



Nurrahim Jahfal

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING</b> Error! Bookmark not defined.	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI.....</b>	<b>5</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>6</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>8</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>9</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>11</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>13</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>14</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>15</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>ABSTRACT.....</b>	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang .....	Error! Bookmark not defined.
B. Bataasan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR</b> Error! Bookmark not defined.	
A. Kajian Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir .....	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	Error! Bookmark not defined.
A. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Penelitian....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
G. Teknik Analisis Data .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> Error! Bookmark not defined.	
A. Deskripsi Data .....	Error! Bookmark not defined.

B. Hasil Pengujian Hipotesis .....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
A. Simpulan .....	<b>64</b>
B. Saran .....	<b>64</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2.1</b> Kategori Batas Ambang IMT untuk indonesia .....	<b>11</b>
<b>Tabel 3.1</b> Waktu Penelitian Peserta Didik Ekstrakurikuler.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.2</b> Populasi Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan Tahun 2024 .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.3</b> Norma Penilaian Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.4</b> Norma Penilaian Tes V Sit Reach Test.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.5</b> Norma Penilaian tes Sit Up 1 Menit.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.6</b> Norma penilaian Squat trust .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.7</b> Norma Penilaian Pacer Test Usia 9-17+ Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.8</b> Nilai Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 3.9</b> Hasil Capaian tes Kebugaran Jasmani.....	<b>47</b>
<b>Tabel 4.1</b> Status Gizi Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.2</b> Kebugaran Jasmani V Sit Reach Test Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.3</b> Kebugaran Jasmani Sit Up Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.4</b> Kebugaran Jasmani Squad Thrust Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.5</b> Kebugaran Jasmani Pacer Run Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.6</b> Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 4 Magetan .....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Korelasi.....	Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1** Kerangka Berpikir .....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.1** Pengukuran Tinggi Badan.....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.2** Pengukuran Berat Badan .....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.3** V Sit Reach Test .....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.4** Sit up.....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.5** Squat thrust .....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 3.6** Jarak lari pacer test .....Error! Bookmark not defined.  
**Gambar 4.1** Diagram Tes Status Gizi SMP Negeri 4 MagetanError! Bookmark not defined.  
**Gambar 4.2** Diagram tes V Sit and Reach SMP Negeri 4 MagetanError! Bookmark not defined.  
**Gambar 4.3** Diagram tes Sit Up SMP Negeri 4 MagetanError! Bookmark not defined.  
**Gambar 4.4** Diagram Tes Squad Thurst SMP Negeri 4 MagetanError! Bookmark not defined.  
**Gambar 4.5** Diagram Tes Pacer Run SMP Negeri 4 MagetanError! Bookmark not defined.

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Surat Izin Penelitian.....	<b>67</b>
<b>Lampiran 2.</b> Surat Keterangan Telah Penelitian .....	<b>68</b>
<b>Lampiran 3.</b> Petunjuk Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.....	<b>69</b>
<b>Lampiran 4.</b> Tabulasi Data Siswa .....	<b>80</b>
<b>Lampiran 5.</b> VALIDASI SUMBER PUSTAKA PENULISAN SKRIPSI.....	<b>82</b>
<b>Lampiran 6.</b> Dokumentasi Pelaksanaan Peneliti .....	<b>87</b>
<b>Lampiran 7.</b> Riwayat Hidup.....	<b>90</b>