

IMT (INDEKS MASSA TUBUH) MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA IKIP PGRI KALTIM

Achmad Maulana¹, Rian Kurniawan², Helly Ampera³, Hesti Hasanah⁴, Hendri⁵

^{1,4,5}IKIP PGRI Kalimantan Timur

²Universitas Wahid Hasyim, Semarang

³SMP Negeri 22 Samarinda

maulanasmd94@gmail.com ^{1*}, krian748@yahoo.com ²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil IMT mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP PGRI Kaltim. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu, “suatu penelitian yang berusaha menggambarkan peristiwa-peristiwa dan kejadian serta gejala (fenomena) yang ada pada masa sekarang. Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pengolahan data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil IMT mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP PGRI Kaltim, antara lain: memiliki rata-rata tinggi badan 162 cm dengan tinggi badan tertinggi 170 cm dan terpendek 150 cm. hasil pengukuran berat badan memiliki nilai rata-rata 62 Kg dengan berat badan terberat 89 Kg dan berat badan teringan 46 Kg.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh

BMI (BODY MASS INDEX) STUDENTS SPORTS TRAINING EDUCATION IKIP PGRI KALTIM

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the BMI results of students of the Sports Coaching Education Study Program, IKIP PGRI, East Kalimantan. This study uses a qualitative research method, namely, "a study that seeks to describe events and incidents and symptoms (phenomena) that exist in the present. Based on the results of research, analysis and data processing, it can be concluded that the results of BMI students of the Sports Coaching Education Study Program IKIP PGRI East Kalimantan, include: having an average height of 162 cm with the highest height being 170 cm and the shortest being 150 cm. the results of body weight measurements have an average value of 62 Kg with the heaviest weight of 89 Kg and the lightest weight of 46 Kg.

Keywords : *Body Mass Index*

I. PENDAHULUAN

Sekolah memainkan peran penting dalam mendorong suatu negara. Pengajar seharusnya memiliki pilihan untuk mendidik usia yang lebih muda yang dapat mengembangkan potensi mereka yang sebenarnya, serta secara alamiah berprasangka secara mendasar dan progresif, dapat diandalkan, memiliki pribadi yang terhormat, bertakwa dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menciptakan SDM yang handal, khususnya disposisi, pengetahuan dan kemampuan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman masa lalu dengan tujuan meningkatkan kapasitas seseorang untuk mengarahkan pendidikan masa depan.

Kecerdasan emosional, sportivitas, dan peningkatan kebugaran jasmani hanyalah beberapa dari tujuan pendidikan jasmani, yaitu proses pembelajaran yang difasilitasi melalui aktivitas jasmani. Olahraga, pendidikan jasmani, dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang idealnya membutuhkan banyak materi pembelajaran. Mengingat banyaknya konten fisik, olahraga, dan kesehatan yang harus tercakup dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ini membantu memastikan bahwa siswa menerima informasi yang mereka butuhkan. Media pembelajaran khusus diperlukan untuk menjelaskan materi pada kompetensi dasar tertentu. Selain aktifitas fisik dalam pembelajaran PJOK juga dijelaskan tentang ilmu pengetahuan terkait dengan bagaimana cara untuk hidup sehat (Imawati & Maulana, 2021). Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok (Perianto et al., 2022).

Pendidikan olahraga dan kebugaran bertujuan untuk melatih kemampuan siswa dengan tujuan untuk melatih kebugaran dan kemampuan berolahraga, latihan dan olahraga sebenarnya bertujuan untuk membuat siswa memiliki hal-hal berikut. keterampilan:

1. Menumbuhkan kemampuan administrasi diri dengan tujuan akhir untuk menciptakan dan mengikuti kesehatan yang sebenarnya dan gaya hidup yang sehat melalui berbagai tugas dan olahraga proaktif yang dipilih.

2. Bekerja pada pengembangan aktual dan pergantian peristiwa mental yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerakan dasar.
4. Membangun landasan moral yang kokoh melalui internalisasi nilai-nilai kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani.
5. Sportivitas, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi adalah sifat-sifat yang harus ditumbuhkan.
6. Pelajari cara menjaga keamanan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.
7. Mempelajari olahraga dan aktivitas fisik di lingkungan yang bersih sebagai sarana untuk perkembangan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, kebugaran, dan sikap positif.

Pengembangan aspek jasmani dan rohani merupakan tujuan pendidikan jasmani, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan perkembangan manusia secara menyeluruh. Perilaku sedentary dan peningkatan risiko IMT sama-sama disebabkan oleh perubahan gaya hidup yang tidak seimbang antara pola makan yang baik dan olahraga yang cukup. Kurangnya aktivitas fisik, terutama di usia muda, ternyata dapat menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh dan penambahan berat badan. Perubahan Berat dapat terjadi pada kelompok usia dan orientasi yang berbeda. Setiap orang dari segala usia dan profesi membutuhkan IMT yang normal karena memudahkan aktivitas sehari-hari dan mengurangi risiko penyakit. Struktur tubuh yang atletis mendukung kondisi fisik yang prima ini. Struktur tubuh seorang atlet merupakan faktor dalam hampir semua cabang olahraga yang menentukan prestasi. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut untuk memiliki rekor berat badan ideal.

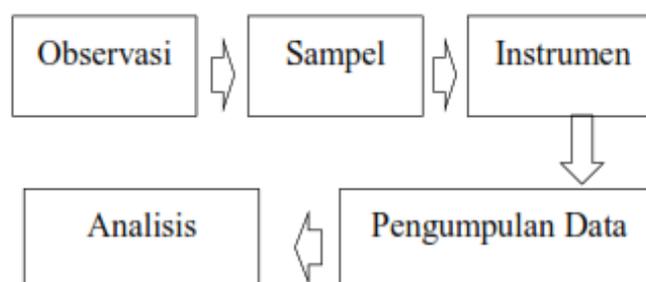
Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk menentukan berat badan ideal dan mengantisipasi seberapa besar pertaruhan kondisi medis. Berdasarkan tinggi dan berat badan, metode ini digunakan untuk menentukan berat badan yang sehat. IMT digunakan untuk, mengetahui proporsi badan (gemuk, normal, kurus) dan indikator setatus gizi saat ini (Masyarakat, 2010)

Angka indeks massa tubuh atau dalam bahasa Inggris Body Mass Index (BMI) digunakan untuk menunjukkan kategori berat badan seseorang apakah sudah proporsional atau belum. Melalui IMT, seseorang akan tahu apakah berat badannya termasuk kategori normal, kelebihan, atau justru kekurangan. Indeks massa tubuh didapat dengan membagi berat badan seseorang dalam satuan kilogram dengan tinggi mereka dalam meter kuadrat.

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara, S., & Chatterjee, 2015).

II. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian pada penelitian ini tergolong kedalam jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif berusaha menggambarkan suatu gejala sosial. Dengan kata lain penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sifat sesuatu yang tengah berlangsung pada saat studi. menurut Arikunto (2010) mengatakan penelitian evaluasi mempelajari masalah-masalah.



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik total sampling, yaitu Teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan kepelatihan

olahraga pada ikip PGRI Kaltim yang berjumlah 31 orang. Adapun Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengukuran IMT.

Untuk lebih jelasnya dapat melihat rumus dan tabel berikut:

$$\text{Indeks Massa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Tabel 1. Kategori IMT

<i>INDEKS MASSA TUBUH</i>	<i>KATEGORI</i>
< 18,5	kurang
18,5 - 22,9	Normal
23 - 29,9	berlebih
30 keatas	obesitas

III. HASIL PENELITIAN

Adapun hasil yang diperoleh dari data yang sudah dilakukan adalah:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan

<i>No</i>	<i>Tinggi Badan</i>	<i>Berat Badan</i>	<i>IMT</i>	<i>Kategori</i>
1	1.7	56	19.38	Normal
2	1.6	55	21.48	Normal
3	1.5	79	35.11	Obesitas
4	1.6	89	34.77	Obesitas
5	1.6	72	28.13	Berlebih
6	1.7	63	21.80	Normal
7	1.6	55	21.48	Normal
8	1.7	85	29.41	Berlebih
9	1.5	49	21.78	Normal
10	1.6	55	21.48	Normal
11	1.6	55	21.48	Normal
12	1.6	55	21.48	Normal
13	1.7	64	22.15	Normal
14	1.7	60	20.76	Normal

<i>No</i>	<i>Tinggi Badan</i>	<i>Berat Badan</i>	<i>IMT</i>	<i>Kategori</i>
15	1.7	68	23.53	Berlebih
16	1.6	88	34.38	Obesitas
17	1.5	52	23.11	Berlebih
18	1.6	54	21.09	Normal
19	1.6	60	23.44	Berlebih
20	1.6	56	21.88	Normal
21	1.7	63	21.80	Normal
22	1.7	80	27.68	Berlebih
23	1.6	58	22.66	Normal
24	1.7	77	26.64	Berlebih
25	1.6	52	20.31	Normal
26	1.6	59	23.05	Berlebih
27	1.6	49	19.14	Normal
28	1.6	68	26.56	Normal
29	1.6	50	19.53	Normal
30	1.5	46	20.44	Normal
31	1.6	54	21.09	Normal
<i>Rata-rata</i>	<i>1.6</i>	<i>62</i>	<i>22.09</i>	<i>Normal</i>

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, didapatkan hasil rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga IKIP PGRI Kaltim yaitu 22.09, berdasarkan norma pada tabel 1 berada pada kategori berat badan normal. Indeks masa tubuh menandakan status gizi yang baik. Hal ini akan berpengaruh positif terhadap gerak yang dijalankan. Selain itu dengan berat badan yang ideal seseorang akan dapat bergerak dengan cepat, lincah, dan kokoh dibandingkan dengan seseorang dengan berat badan yang berlebih atau kurang.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dan pengolahan data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil IMT mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga IKIP PGRI Kaltim, antara lain: memiliki rata-rata tinggi badan 162 cm dengan tinggi badan tertinggi 170 cm dan terpendek 150 cm. hasil pengukuran berat badan memiliki nilai rata-rata 62 Kg dengan berat badan terberat 89 Kg dan berat badan teringan 46 Kg.

Acknowledgement

Ucapan terimakasih dan apresiasi diberikan kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini. Ucapan terimakasih juga diberikan kepada IKIP PGRI Kalimantan Timur yang telah memberikan dukungan hingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhara, S., & Chatterjee, K. (2015). A study of VO₂ max in relation with body mass index (BMI) of physical education students. *Research Journal of Physical Education Sciences*, 3(6), 9–12.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Education Jurnal*, Volume 1(september), 87–93.
- Masyarakat, D. G. dan kesehatan. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Perianto, A., Maulana, A., Purnama, Y. A., Haryanto, P. P. P., Arifandi, M., & Rizky, M. (2022). Pembuatan Sarpras Olahraga di SMK Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(7), 527–532. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i7.1382>
- Ilham Kamaruddin, Irfan Hasanuddin, Hasan, Achmad Maulana, Ansar CS, Veni Imawati, Fatkhur Rozi, Ika Nilawati, A. H. (2022). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Jasmani_Dan_Olahraga/psGAEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0