

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN KARDIO RESPIRASI
(VO2MAX), IMT, BODY FAT, DAN VISCERAL FAT
IBU RUMAH TANGGA USIA 26 – 59 TAHUN
PASCA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

FIKI CAHYA PERMANA

NIM 19603141022

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN KARDIO RESPIRASI
(VO₂MAX), IMT, BODY FAT, DAN VISCERAL FAT
IBU RUMAH TANGGA USIA 26 – 59 TAHUN
PASCA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Fiki Cahya Permana

NIM 19603141022

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 18 Desember 2022

Mengetahui,

Kepala Departemen



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.

NIP 19800924 200604 1 001

Pembimbing,



Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

NIP 19830626 100812 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fiki Cahya Permana

NIM : 19603141022

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Identifikasi Kemampuan Kardio Respirasi (VO2Max),
IMT, Body Fat, dan Visceral Fat Ibu Rumah Tangga Usia
26-59 Tahun Pasca Pandemi Covid-19

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 Desember 2022

Yang menyatakan,



Fiki Cahya Permana

NIM 19603141022

PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN KARDIO RESPIRASI
(VO2MAX), IMT, BODY FAT, DAN VISCERAL FAT
IBU RUMAH TANGGA USIA 26 – 59 TAHUN
PASCA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Fiki Cahya Permana

19603141022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 28 Desember 2022

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. Ketua Penguji		13/1 - 2023
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Sekretaris Penguji		14/1 - 2023
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Penguji Utama		11/1 - 2023

Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Bersemangatlah tentang hal-hal yang menguntungkan Anda. Mintalah bantuan Allah, dan jangan lemah. - HR. Muslim
2. Jangan hanya bicara, lakukan!

PERSEMBAHAN

Karya yang saya buat dengan sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang sangat berarti dalam hidup penulis. ***Ibu Darningsih*** yang telah melahirkan saya di dunia. ***Bapak Mursin*** yang telah menjadi ayah yang luar biasa. ***Ibu Sri Ruswatiningsih*** yang telah merawat dan membesarkan penuh kasih sayang. ***Fika Candra Pertiwi*** saudara satu kandungan saya. Dan saudara-saudari penulis ***Gesang Anggi Permana, Fitriana Dwi P, Septi Eko W.*** Kemudian para teman kuliah yang tergabung dalam grup pertemanan UAS BOY yang telah berganti menjadi ADAPTIF BOY diantaranya ***Ngatman Yuhri, Ilwin, Dapit,*** dan ***Paishol*** yang telah mendukung serta memotivasi penulis. Kemudian kepada ***Dzikri*** dan ***Dimas*** yang telah membantu penelitian penulis.

**IDENTIFIKASI KEMAMPUAN KARDIO RESPIRASI
(VO₂MAX), IMT, BODY FAT, DAN VISCERAL FAT
IBU RUMAH TANGGA USIA 26 – 59 TAHUN
PASCA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

FIKI CAHYA PERMANA

NIM 19603141022

ABSTRAK

Penelitian ini membahas tentang identifikasi kemampuan kardio respirasi, IMT, *body fat*, dan *visceral fat* ibu rumah tangga Dusun Karanggayam pasca pandemi covid-19. Untuk mengetahui bagaimana kondisi kebugaran jasmani ibu rumah tangga setelah terjadi wabah covid-19 yang sempat membuat kegiatan olahraga, sosial, dan perekonomian sempat terhenti sehingga para ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam memiliki gaya hidup pasif.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan empat variabel yaitu tingkat kemampuan kardio respirasi, IMT, *body fat*, dan *visceral fat* dengan sampel ibu rumah tangga Dusun Karanggayam, Sitimulyo, Piyungan, Bantul. Peneliti menggunakan 25 orang ibu rumah tangga yang diambil secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *Rockport Test* dan alat ukur OMRON untuk mengukur *body fat*, *visceral fat*, dan IMT. Untuk menganalisis data yang terkumpul, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kardio respirasi adalah ibu rumah tangga termasuk dalam kategori Kurang Sekali sebanyak 12 orang (48%), termasuk dalam kategori Kurang sebanyak 12 orang (48%), dan kategori cukup sebanyak 1 orang (4%). Tingkat persentase *body fat* dalam kategori Sangat Tinggi sebanyak 15 orang (60%), Tinggi sebanyak 6 orang (24%), Normal sebanyak 3 orang (12%), dan Rendah sebanyak 1 orang (4%). Tingkat Persentase *visceral fat* dalam kategori Tinggi sebanyak 9 orang (36%), kategori Sangat Tinggi sebanyak 9 orang (36%), dan Normal sebanyak 7 orang (28%). Tingkat IMT dalam kategori Obesitas sebanyak 11 orang (44%), Berat Badan Berlebih sebanyak 8 orang (32%), dan Normal sebanyak 6 orang (24%).

Kata Kunci: kardio respirasi, *body fat*, *visceral fat*, IMT, ibu rumah tangga

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Identifikasi Kemampuan Kardio Respirasi (VO2Max), IMT, Body Fat, dan Visceral Fat Ibu Rumah Tangga Usia 26-59 Tahun Pasca Pandemi Covid-19” dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kemampuan kardio respirasi, IMT, body fat, dan visceral fat ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta
3. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Ketua Departemen Ilmu Keolahragaan
4. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., Pembimbing Skripsi dan Penasihat Akademik
5. Para ibu rumah tangga Dusun Karanggayam
6. Teman-teman KKN Dusun Karanggayam 2022
7. Teman-teman kelas Ilmu Keolahragaan 2019
8. Karang Taruna Dusun Karanggayam
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 18 Desember 2022

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Pikir	20
BAB III.....	22
METODE PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	24
6. Teknik Analisis Data	34
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	40
C. Batasan Penelitian	47
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL	Halaman
Tabel 1 Hubungan Waktu Tempuh – VO2Max.....	25
Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru.....	26
Tabel 3. Rata – rata VO2Max Tes Rockport	27
Tabel 4. Validitas Dan Reliabilitas VO2maks Tes Rockport	27
Tabel 5. Norma Body Mass Indeks Menurut WHO.....	32
Tabel 6. Norma Body Fat Menurut WHO.....	33
Tabel 7. Norma Visceral Fat Menurut WHO.....	33
Tabel 8. Jumlah Ibu Rumah Tangga Berdasarkan Usia.....	35
Tabel 9. Tingkat Kemampuan Kardio Respirasi Ibu Rumah Tangga.....	35
Tabel 10. Tingkat <i>Body Fat</i> Ibu Rumah Tangga.....	37
Tabel 11. Tingkat <i>Visceral Fat</i> Ibu Rumah Tangga.....	38
Tabel 12. IMT Ibu Rumah Tangga.....	39

DAFTAR GAMBAR	Halaman
Gambar 1. Alat OMRON.....	27
Gambar 2. Posisi Tubuh Saat Pengukuran.....	29
Gambar 3. Posisi Tangan Saat Pengukuran.....	29
Gambar 4. Postur Tubuh Yang Salah Saat Pengukuran.....	30
Gambar 5. Display OMRON.....	30
Gambar 6. Area Check OMRON.....	31
Gambar 7. Area Check 2 OMRON.....	31

LAMPIRAN	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	52
Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat.....	53
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta.....	54
Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Peserta.....	55
Lampiran 5. Formulir Identitas dan Data Diri Peserta.....	57
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	82
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Covid-19 terjadi di awal 2020 hingga saat ini salah satunya di Kabupaten Bantul. Kabupaten Bantul merupakan salah satu kabupaten yang sempat menjadi zona merah virus Covid-19 pada tahun 2022. Dikutip dari redaksi Nur Aini pada 17 Februari 2022 dalam laman *republika.co.id* mengatakan bahwa total kasus positif Covid-19 di Bantul sejak awal pandemi hingga saat itu terakumulasi sebanyak 59.717 orang, dengan angka kesembuhan tercatat 56.101 orang, sementara kasus meninggal dunia total tercatat 1.578 orang. Dengan demikian jumlah kasus aktif Covid-19 atau pasien yang masih terinfeksi dan menjalani isolasi mandiri maupun karantina di *shelter* wilayah Bantul untuk proses penyembuhan tercatat sebanyak 2.038 orang (Aini, 2022).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. (Suharjana, 2013), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. (Yusuf, 2018) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Dengan tingkat

kebugaran yang baik akan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam beraktivitas sehari-hari.

Aktivitas sehari-hari ibu rumah tangga pada umumnya adalah mengurus berbagai hal yang ada di rumah seperti memasak, menyapu, mencuci, dan mengasuh anak. Aktivitas tersebut sudah biasa dilakukan oleh ibu rumah tangga setiap harinya mulai dari bangun tidur sampai dirasa cukup. Disamping itu ibu rumah tangga juga kerap bersantai di rumah seperti menonton televisi, bermain ponsel, dan tidur apabila ingin. Jika dilihat dari bentuk aktivitasnya, tidak setiap aktivitas yang dilakukan itu berat dan tidak juga ringan. Namun apabila dinilai dari segi intensitanya tentu saja aktivitas rumah tangga tersebut belum dapat dikatakan sebagai aktivitas yang cukup untuk menunjang kebugaran jasmani tiap-tiap ibu rumah tangga. Selain melakukan aktivitas rumah tangga tentu saja seorang ibu rumah tangga membutuhkan aktivitas lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik untuk menunjang kebugaran jasmani. Bentuk aktivitas yang dapat dilakukan bermacam-macam, misalkan melakukan senam secara rutin, bermain bola voli, ataupun melakukan aktivitas jalan kaki setiap pagi.

Di Dusun Karanggayam banyak aktivitas yang dapat dilakukan oleh ibu rumah tangga seperti kegiatan sosial dengan kelompok PKK setempat, latihan bola voli secara rutin, kemudian jalan kaki setiap pagi, dan pergi bertani sebagai bentuk mata pencaharian. Namun semua hal itu menurun akibat adanya pandemi. Pandemi membuat banyak kegiatan masyarakat di Dusun Karanggayam menurun dan bahkan terhenti tidak hanya kegiatan olahraganya saja namun berbagai kegiatan seperti bersosialisasi dengan tetangga, berkumpul

dengan kelompok masyarakat, kegiatan rutin karang taruna, dan bahkan kegiatan bekerja sebagai petani, wiraswasta, dan perangkat desa pun sempat terganggu akibat pandemi. Akibatnya, masyarakat lebih banyak berada dirumah untuk menghindari kontak fisik dan menghindari resiko penularan lain dari virus Covid-19. Masyarakat menjadi memiliki gaya hidup yang kurang aktif pada saat itu, maka kebugaran jasmani masyarakat juga ikut menurun dikarenakan minimnya aktivitas yang dilakukan.

Walaupun saat ini pandemi sudah menurun dan peraturan mengenai protokol Covid-19 sudah tidak seketat sebelumnya yang akhirnya masyarakat dapat beraktivitas kembali, nyatanya belum sepenuhnya kembali normal seperti seperti sebelum adanya pandemi. Kegiatan sosial masih sedikit, kegiatan olahraga belum kembali aktif sepenuhnya karena masih ada trauma dan kehati-hatian masyarakat akan pandemi dapat kembali terjadi. Selain itu faktor malasnya masyarakat termasuk ibu rumah tangga yang sudah terlalu lama tidak melakukan aktivitas olahraga juga menjadi faktor penghambat pulihnya aktivitas olahraga yang ada di Dusun Karanggayam.

Dari permasalahan diatas dapat dilihat bahwa kegiatan ibu rumah tangga yang ada di Dusun Karanggayam sempat aktif pada masa sebelum pandemi. Namun saat pandemi itu ada, banyak kegiatan masyarakat yang menurun atau bahkan terhenti akibat pandemi yang melanda daerah Kecamatan Piyungan. Sampai saat ini setelah pandemi menurun, aktivitas masyarakat belum sepenuhnya kembali aktif seperti sebelum adanya pandemi. Akibatnya, kebugaran jasmani ibu rumah tangga bisa saja belum kembali meningkat

sepenuhnya ditandai dengan belum sepenuhnya aktivitas ibu rumah tangga yang aktif sepenuhnya seperti sebelum adanya pandemi. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui bagaimana kondisi fisik ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

1. Aktivitas warga khususnya ibu rumah tangga terbatas oleh pembatasan aktivitas sebagai protokol kesehatan yang sempat diserentakkan oleh pemerintah.
2. Terjadi penurunan aktivitas ibu rumah tangga akibat kecemasan pribadi akan penularan virus Covid-19 yang sangat cepat.
3. Beberapa aktivitas sosial dan olahraga ibu rumah tangga yang terhenti seperti, perkumpulan organisasi PKK setempat, bola voli rutin, dan senam.
4. Aktivitas ibu rumah tangga yang sampai saat ini belum aktif seperti semula sebelum adanya pandemi yang terjadi.
5. Belum diketahui tingkat kemampuan kadio respirasi, *body fat*, *visceral fat*, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga Dusun Karanggayam.

C. Pembatasan Masalah

Masalah yang berkaitan dengan virus Covid-19 sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada identifikasi

tingkat kemampuan kardio respirasi, *body fat*, *visceral fat*, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga usia 26 – 59 tahun pasca Covid-19.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kemampuan kardio respirasi ibu rumah tangga usia 26-59 tahun pasca pandemi Covid-19?
2. Bagaimana tingkat *body fat* ibu rumah tangga usia 26-59 tahun pasca pandemi Covid-19?
3. Bagaimana tingkat *visceral fat* rumah tangga usia 26-59 tahun pasca pandemi Covid-19?
4. Bagaimana kategori IMT rumah tangga usia 26-59 tahun pasca pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan kardio respirasi, *body fat*, *visceral fat*, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga usia 26-59 tahun Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan terkait dampak pandemi Covid-19 dalam bidang sosial dan olahraga.

- b. Penelitian diharapkan mampu membuktikan secara signifikan pengaruh pandemi Covid-19 terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga usia 26-59 tahun di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta.
 - c. Penelitian ini dapat dijadikan landasan empiris untuk penelitian selanjutnya.
2. Manfaat praktis
- a. Bagi pembaca dapat mengetahui seberapa besar pengaruh pandemi Covid-19 terhadap tingkat kebugaran jasmani ibu rumah tangga usia 26-59 tahun di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta.
 - b. Bagi ibu rumah tangga sebagai ilmu pengetahuan pada umumnya terkait dampak pandemi Covid-19 pada tingkat kebugaran jasmani.
 - c. Bagi penulis, membagikan ilmu pengetahuan yang didapat dan dapat dipergunakan khususnya di dalam dunia kerja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian

(Suharjana, 2013) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya. Menurut (Joko Pekik, 2006) dalam (Wahyono & Sudibjo, 2019), kebugaran adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik tidak akan mengalami kelelahan yang berarti setelah melakukan pekerjaan. Artinya, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani yaitu suatu aspek fisik menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada diri seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari – hari, tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang atau untuk mengerjakan hal lain berikutnya.

b. Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan Dengan Kesehatan

Menurut (Palar et al., 2015) komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

- 1) Daya tahan jantung paru merupakan kesanggupan dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung paru diartikan sebagai kemampuan paru-paru, jantung, dan pembuluh darah untuk mengirimkan oksigen dalam jumlah yang cukup ke dalam sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dalam waktu yang lama (Hoeger & Hoeger, 2010). (Apriyanto, 2020) Daya tahan jantung paru ditentukan oleh jumlah maksimal oksigen yang dapat dimanfaatkan tubuh manusia (pengambilan oksigen) per menit aktivitas fisik (VO2Max).
- 2) Kekuatan dapat didefinisikan sebagai kekuatan maksimal atau torsi (gaya rotasi) otot atau kelompok otot dapat menghasilkan. Kekuatan lebih didefinisikan sebagai kemampuan sistem neuromuskuler untuk menghasilkan kekuatan melawan resistensi eksternal, (Bompa, 2009). Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.
- 3) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lama. Daya tahan otot melibatkan satu atau sekelompok otot untuk mengarahkan kemampuan sub maksimal dalam periode waktu yang cukup lama pada suatu tahanan atau beban

- 4) Fleksibilitas atau kelenturan ialah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan. Fleksibilitas adalah jangkauan gerakan di mana tubuh dapat bergerak. Jangkauan gerak yang dilakukan secara normal adalah jangkauan gerak yang aman untuk dilakukan. Jadi kelenturan adalah kemampuan persendian tubuh yang meliputi elastisitas otot, tendon, ligamen, dan kualitas sendi untuk melakukan jangkauan gerak yang luas, (Krisnanda, 2020)
- 5) Komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung didalam tubuh dengan berat badan seseorang. *Body composition* atau komposisi tubuh adalah proporsi relative dari jaringan lemak dan jaringan bebas lemak dalam tubuh atau dapat dikatakan sebagai perbandingan atau rasio massa tubuh bebas lemak (otot, tulang, dan organ lain yang bukan lemak) dengan lemak tubuh yang dinyatakan sebagai persentase lemak tubuh (Suharjana, 2013).

Menurut (Suharjana, 2013) kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri atas komponen-komponen sebagai berikut.

- 1) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sudiana, 2014). Kecepatan biasa digunakan dalam cabang olahraga tertentu untuk dapat mendukung pencapaian prestasi.

2) Daya ledak

Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Kecepatan tinggi diartikan sebagai kemampuan otot berkontraksi dengan kuat dan cepat. Dengan demikian daya ledak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan rangsangan, maupun kecepatan kontraksi otot, (Suharjana, 2013). Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Contoh lari, bersepeda, mendayung, (2) adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh meloncat, melempar.

3) Keseimbangan.

Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol bagian-bagian dari tubuh dalam mempertahankan suatu posisi (Nurhasan, 2005) dalam (Apriyanto, 2020)

4) Kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan bergerak memindahkan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat. Kelincahan adalah kemampuan dengan cara mengubah arah posisi tubuh ke segala arah dengan kecepatan dan ketepatan tinggi, (Apriyanto, 2020)

5) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan beberapa unsur gerak dengan melibatkan gerak tangan, kaki, dan mata secara serempak untuk hasil gerak yang maksimal dan efisien. Koordinasi adalah kemampuan menjalankan tugas gerak dengan melibatkan unsur mata, tangan, dan kaki, (Suharjana, 2013).

c. Faktor yang Memengaruhi Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran fisik menurut (Palar et al., 2015) adalah sebagai berikut:

1) Usia

Pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.

2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.

3) Genetik

Kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO2Max) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.

4) Makanan

Daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.

5) Rokok

Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

2. VO2Max

VO2Max merupakan kemampuan kardiorespirasi yang termasuk dalam salah satu komponen kebugaran jasmani. (Yuliawan, 2019) menjelaskan bahwa kebugaran aerobik atau kebugaran kardiorespirasi adalah suatu kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas olahraga. Seseorang akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih baik tanpa mengalami kelelahan berlebih apabila memiliki tingkat kemampuan kardiorespirasi yang baik. Tingkat kemampuan kardiorespirasi yang baik menandakan fungsi jantung dan paru-paru yang masih bekerja dengan optimal, dengan demikian akan semakin kecil kemungkinan seseorang mengalami masalah atau penyakit jantung dan paru-paru.

Daya tahan jantung paru dapat menjadi salah satu indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hal tersebut menandakan bahwa kerja jantung, paru-paru, dan peredaran darah di dalam tubuh berjalan dengan optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun aktivitas fisik lainnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi VO2max menurut (Yuliawan, 2019) diantaranya adalah:

- a. Jenis kelamin: setelah masa pubertas wanita dalam usianya yang sama dengan pria pada umumnya mampu konsumsi oksigen maksimal yang lebih rendah dari pria.
- b. Usia: pada usia 13–19 tahun perkembangan VO₂max anak akan lebih cepat karena hormon pertumbuhan lebih tinggi dibandingkan usia diatas 19 tahun
- c. Keturunan: seseorang yang memiliki keturunan dari orang tua yang memiliki kapasitas paru-paru yang besar maka akan menurun ke generasi selanjutnya.
- d. Ketinggian: semakin tinggi tempat latihan maka tekanan oksigen yang ada semakin sedikit sehingga apabila berlatih pada dataran tinggi akan berbeda dengan berlatih pada dataran rendah.
- e. Latihan: jenis latihan akan mempengaruhi perbedaan peningkatan VO₂max.
- f. Gizi: kualitas gizi yang baik akan mempengaruhi kualitas latihan.

3. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh merupakan suatu nilai dari hasil menghitung antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT dapat dijadikan sebagai indikator yang menggambarkan kadar ideal atau tidaknya tubuh seseorang. IMT dapat digunakan untuk mengetahui seseorang apakah mengalami kekurangan berat badan, normal, berat badan berlebih, dan obesitas.

Obesitas adalah hasil dari kelebihan lemak tubuh namun dibutuhkan teknologi yang modern dan canggih untuk mengetahui pengukuran massa lemak tubuh yang akurat. Alat skrining yang paling umum digunakan untuk

kelebihan berat badan dan obesitas adalah Body Mass Indeks (BMI), yang didefinisikan sebagai berat badan dibagi tinggi badan kuadrat (kg/m^2), (Fabiana Meijon Fadul, 2019). BMI adalah penyebutan lain dari IMT yang intinya sama dan pengukurannya juga sama persis.

4. *Body Fat*

Body fat atau lemak tubuh merupakan lemak yang tersimpan di bawah jaringan kulit atau biasa melekat pada otot. Persentase lemak tubuh menjadi salah satu komponen penyusun tubuh selain tulang, otot, dan kadar air. Jumlah persentase lemak tubuh sangat penting untuk diketahui karena jumlah lemak yang ada di tubuh akan berkaitan erat dengan status kesehatan dan kemampuan olahraga. Seperti di pusat-pusat kebugaran, sebelum memulai sebuah program latihan, biasanya dilakukan pengecekan komposisi tubuh yang salah satu komponennya adalah persen lemak tubuh. (Teresa et al., 2018) mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki lemak tubuh yang berlebihan, dapat menimbulkan berbagai gangguan kardiovaskuler. Oleh karena itu, berbagai metode pengukuran lemak tubuh tersebut diperlukan untuk menjaga status kebugaran kardiorespirasi. Lemak tubuh dapat diukur menggunakan alat ukur OMRON untuk mengetahui kadar lemak tubuh.

5. *Visceral Fat*

Visceral Fat, atau disebut juga lemak visceral merupakan lemak pada bagian tubuh yang terdapat di sebagian besar abdominal dan menyelimuti organ tubuh manusia. Menurut (Syari et al., 2019), visceral fat merupakan akumulasi dari lemak intra-abdomen (obesitas sentral) yang tersimpan dibawah

kulit lebih dalam dari lemak subkutan. Apabila terjadi peningkatan inflamasi pada lemak visceral maka semakin meningkat resiko terjadinya obesitas pada seseorang. Selain obesitas, penyakit dalam organ pun dapat dipicu oleh penumpukan lemak visceral.

Menurut (Syari et al., 2019), ada cara sederhana yang dapat dilakukan untuk mengukur kadar lemak visceral pada tubuh yaitu pengukuran antropometri seperti lingkar pinggang, hip to waist ratio (HWR), dan diameter sagital perut telah banyak digunakan untuk memprediksi jumlah lemak visceral dalam individu obesitas. Lingkar pinggang merupakan parameter antropometrik sederhana yang sangat berhubungan dengan jumlah lemak visceral. Dapat dilakukan pengukuran yang lebih akurat menggunakan alat ukur OMRON.

6. Ibu Rumah Tangga

Ibu rumah tangga adalah seorang perempuan yang telah menikah dan mengurus pekerjaan rumah tangga, merawat anak dan suami. Dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), arti ibu rumah tangga adalah wanita yang mengatur penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga. Arti lainnya dari ibu rumah tangga adalah istri atau ibu yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga. Sedangkan menurut (Mumtahinnah, 2006), ibu rumah tangga adalah wanita yang telah menikah dan tidak bekerja, menghabiskan sebagian waktunya untuk mengurus rumah tangga dan mau tidak mau setiap hari akan menjumpai suasana yang sama serta tugas-tugas rutin. Di lingkungan masyarakat desa sering menganggap bahwa tugas utama

seorang perempuan yang telah menikah di dalam keluarga adalah mengurus dan mendidik anak.

Peran ibu rumah tangga secara domestik meliputi peran sebagai seorang istri atau pendamping suami, mengelola rumah tangga, dan sebagai ibu (melahirkan, menyusui, dan membesarkan anaknya). Banyak pekerjaan yang dilakukan oleh ibu rumah tangga seperti menyapu, mencuci, dan memasak namun aktivitas tersebut tidak dapat digolongkan sebagai aktivitas olahraga. Aktivitas yang termasuk olahraga dan dapat dilakukan oleh ibu rumah tangga contohnya adalah jalan sehat, senam, dan bola voli. Ibu rumah tangga di Desa Sitimulyo sempat aktif melakukan aktivitas olahraga yang telah disebutkan diatas namun pada masa pandemi semua kegiatan tersebut berhenti dan saat ini semua kegiatan tersebut belum kembali pulih seperti pada masa sebelum pandemi. Ibu rumah tangga di Desa Sitimulyo masih banyak yang hanya mengerjakan pekerjaan rumah tangga dibandingkan melakukan olahraga. Usia ibu rumah tangga berbeda-beda, maka dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada kelompok usia dewasa awal hingga dewasa akhir yaitu usia 26-59 tahun.

7. Karakteristik Desa Sitimulyo

Dusun Karanggayam berada di Desa Sitimulyo Kecamatan Piyungan Kabupaten Bantul. Masyarakat di Dusun Karanggayam berada di berbagai golongan mulai dari menengah kebawah hingga menengah keatas. Kehidupan sosial sehari-hari di Dusun Karanggayam masih menjunjung tinggi adat jawa. Norma kesopanan, unggah-ungguh, dan tata karma dalam masyarakat masih

sangat kental. Masyarakat masih saling tolong-menolong dan berbagi dengan sangat baik disana. Senyuman manis dan tulus terlihat setiap kali bertegur sapa di lingkungan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa keharmonisan dan kehangatan dalam bermasyarakat sangat terjaga dengan baik. Profesi masyarakat Dusun Karanggayam beraneka ragam. Petani, pedagang, karyawan kantor, ada semua di Dusun Karanggayam, namun sebagian besar dilakukan oleh laki-laki atau bapak-bapak dusun. Namun disayangkan kegiatan olahraga di dusun terganggu akibat adanya pandemi. Jadi untuk masyarakat yang terdampak menjadi tidak aktif berolahraga.

Pola hidup ibu rumah tangga Dusun Karanggayam saat ini tergolong kurang sehat dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar. Masyarakat sudah nyaman dengan kondisi yang tergolong tidak aktif berolahraga dikarenakan malas. (Prasetyo, 2013), menjelaskan bahwa kemalasan berolahraga disebabkan oleh 2 hal, yaitu pertama, ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Kedua, kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Perlu diadakan tes kebugaran jasmani agar diketahui tingkat kebugaran mereka saat ini sebelum nantinya dapat diberi perlakuan.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Shintia Fyona, 2020), dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang” dengan sampel sebanyak 17 orang ibu rumah tangga yang menggunakan jenis penelitian deskriptif menunjukkan hasil

rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani cukup dengan persentase 94,10%, kebugaran jasmani kurang dengan persentase 5,90%, dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani sangat baik, baik, maupun kurang sekali dengan persentase 0%. Dengan demikian maka perlu diperhatikan dan ditingkatkan lagi pentingnya kebugaran jasmani bagi ibu rumah tangga.

2. Penelitian oleh (Ridwan & Prasetyo, 2016), dengan judul “Pengaruh Kombinasi Latihan Beban-Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Dusun Banjaran, Desa Tempurejo Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang” dengan sampel sebanyak 16 ibu rumah tangga yang menggunakan jenis penelitian eksperimen menunjukkan hasil Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai-nilai thitung yaitu pada hasil kebugaran jasmani nilai t hitung (6.345) $>$ t tabel (2.131). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan kombinasi latihan beban-PNF terhadap kebugaran jasmani ibu rumah tangga Dusun Banjaran, Desa Tempurejo, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Magelang.
3. Penelitian oleh (Sepriani & Eldawaty, 2018), dengan judul “Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong KP. Alai Naragi Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman” dengan sampel sebanyak 28 ibu rumah tangga yang menggunakan jenis penelitian deskriptif menunjukkan hasil rata-rata memiliki tingkat kebugaran jasmani rata rata sangat kurang 0 orang, dengan persentase (0%). 11 orang ibu rumah tangga dengan

kebugaran jasmani cukup, dengan persentase (39,28%). 5 orang ibu rumah tangga dengan kebugaran jasmani baik, dengan persentase (17,87%). Sisanya sebanyak 5 orang ibu rumah tangga dengan rata-rata tingkat kebugaran sangat kurang, dengan persentase (42,85%).

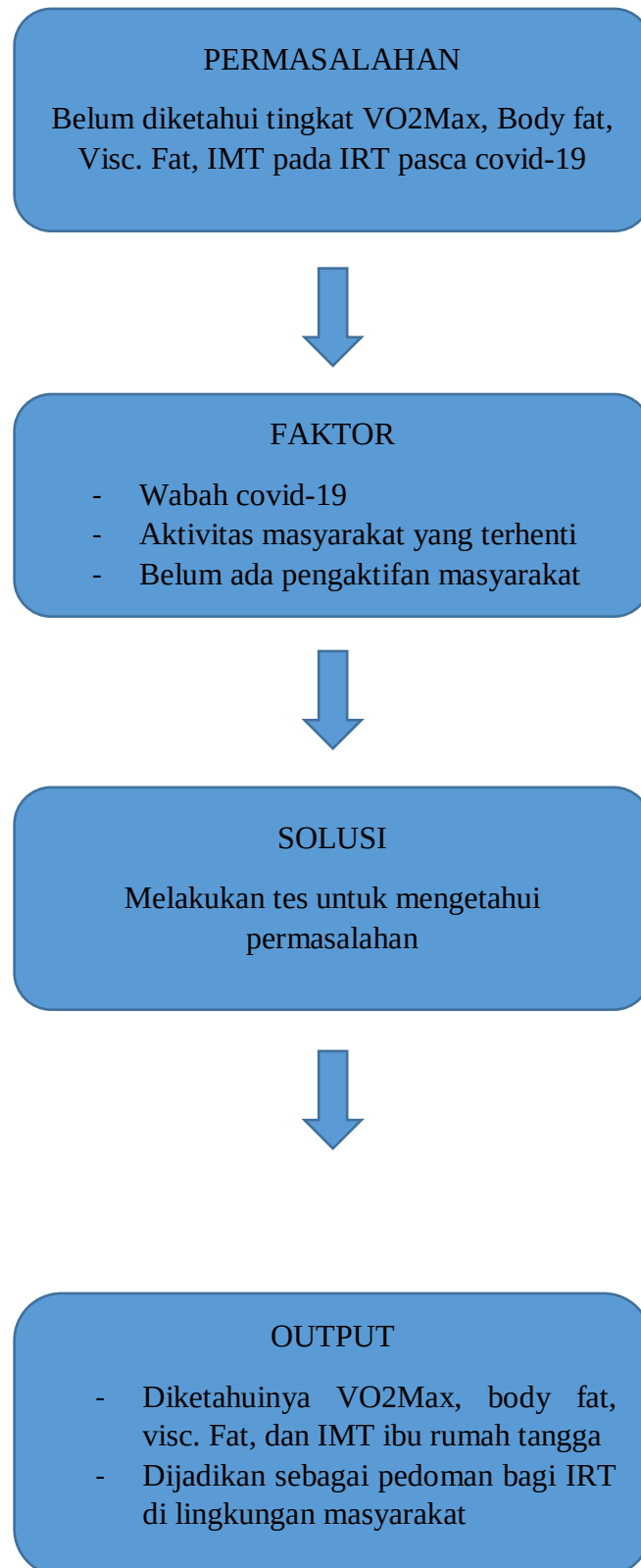
4. Penelitian oleh (Apriyanto, 2020), dengan judul “Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan, dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY” dengan sampel sebanyak 23 mahasiswa yang menggunakan jenis penelitian deskriptif menunjukkan hasil studi pada *multistage fitness test* menunjukkan 43,6% memiliki kategori kebugaran jantung paru yang kurang. Hanya satu mahasiswa (4,3%) yang indeks kebugaran jantung parunya dalam kategori sangat baik, Pada komponen fleksibilitas hasil menunjukkan bahwa 52,2% memiliki tingkat fleksibilitas yang sangat baik. Hasil pengukuran komponen kelincahan menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki tingkat kelincahan yang baik dan sangat baik. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kelincahan yang sedang yaitu sebesar 87%, dan pada kategori keseimbangan didapatkan hasil 43,6% mahasiswa memiliki tingkat keseimbangan yang sangat baik.
5. Penelitian oleh (Rismayanti et al., 2016), dengan Judul “Tes Kebugaran Jantung Paru Dengan Metode Rockport Bagi Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY” Tes Kebugaran yang dilaksanakan pada Hari Jumat, tanggal 24 Mei 2012. Berdasarkan hasil test kebugaran yang telah

dilaksanakan didapatkan bahwa kebugaran karyawan Dinkes DIY dengan kategori Cukup sebesar 63,33%.

C. Kerangka Pikir

Permasalahan yang diangkat oleh penulis dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat VO2Max, *body fat*, *visceral fat*, dan IMT dari ibu rumah tangga. Permasalahan diatas dapat muncul dikarenakan adanya beberapa faktor yang mendukung seperti pandemi covid-19, kemudian dari adanya pandemi tersebut aktivitas masyarakat banyak yang terhenti dan sampai penelitian dilakukan belum ada pengaktifan kembali.

Dari permasalahan yang ada, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat VO2Max, *body fat*, *visceral fat*, dan IMT ibu rumah tangga. Hal ini dilakukan dengan harapan dengan diketahuinya beberapa komponen diatas penelitian ini dapat memperoleh hasil yang dapat dijadikan dasar untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian dilakukan melalui tes dengan output yang diharapkan dapat diketahui tingkat VO2Max, *body fat*, *visceral fat*, dan IMT dari ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut (Ramadhan, 2021), Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. (Prajitno, 2015), menjelaskan bahwa penelitian deskriptif merupakan akumulasi basis data yang hanya bersifat deskriptif, tidak bermaksud menjelaskan hubungan, menguji hipotesis, membuat prediksi, atau mengungkap makna-makna dan implikasi-implikasi. Dari dua pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mengetahui suatu nilai variabel tanpa membuat perbandingan atau membuat korelasi data dengan variabel yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, serta validasi mengenai sesuatu yang diteliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta dan dilaksanakan pada hari Sabtu, 19 November 2022.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga usia 26-59 tahun di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan,

Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 ibu rumah tangga dengan rentan usia 26-59 tahun yang tinggal di Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta.

2. Sampel

Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2011).

Adapun kriteria sampel penelitian sebagai berikut:

- a. Ibu rumah tangga dengan rentan usia 26-59 tahun
- b. Ibu rumah tangga yang tinggal dan menetap di Dusun Karanggayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan, Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta
- c. Bersedia menjadi sampel dalam penelitian

D. Variabel Penelitian

1. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *independen* adalah pandemi Covid-19. Covid-19 dijadikan sebagai variabel bebas karena Covid-19 yang memberikan pengaruh atau sebab perubahan pada kebugaran jasmani.
2. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel *dependen* adalah kemampuan kardiorespirasi, IMT *body fat*, dan *visceral fat*. kemampuan kardiorespirasi, IMT *body fat*, dan *visceral fat* dijadikan sebagai variabel terikat karena kebugaran jasmani yang disini dipengaruhi oleh Covid-19.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Rockport Test* dan alat ukur OMRON. *Rockport Test* adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat VO2Max untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang disesuaikan dengan jenis kelamin dan umur. Untuk pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar lemak menggunakan alat ukur OMRON.

a. *Rockpot Test*

Rockpot Test adalah tes yang dilakukan dengan berlari sejauh 1600 meter dalam waktu tempuh yang secepat mungkin. Semakin sedikit waktu yang diperlukan maka akan semakin baik. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang yang diketahui dengan tingkat VO2Max nya.

Alat yang dibutuhkan:

- a) Lintasan sepanjang 400 meter
- b) Stopwatch
- c) Asisten/rekan

Cara melakukan Rockpot Test:

- a) Mengisi angket yang berisi data usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan.
- b) Berlari sejauh 1600 meter secepat mungkin
- c) Catat waktu tempuh

d) Masukkan kepada norma

e) Dapat dilihat tingkat VO2Max dan hasil kebugarannya

Sumber: (Mackenzie, 2008)

Normalitas Tes Rockport:

Tabel 1 Hubungan Waktu Tempuh – VO2Max

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40

24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38
26	9'53" – 10'14"	37
27	10'15" - 10'36"	36
28	10'37" – 11'01"	35
29	11'02" – 11'28"	34
30	11'29" – 11'57"	33
31	11'58" – 12'29"	32
32	12'30" – 13'03"	31
33	13'04" – 13'41"	30
34	13'42" – 14'23"	29
35	14'24" – 15'08"	28
36	15'09 – 16'00"	27
37	16'01" – 16'57"	26
38	16'58" – 18'02"	25
39	18'03" - 19'15"	24
40	19'16" – 20'39"	23
41	20'40 – 22'17"	22
42	22'18" – 24'11"	21

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru

Perempuan	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)				
Umur (tahun)	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
30 – 39	< 20	20 – 27	28 – 33	34 – 44	≥ 45
40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35

Sumber: (Rismayanti et al., 2016)

Validitas dan realibilitas rockport test:

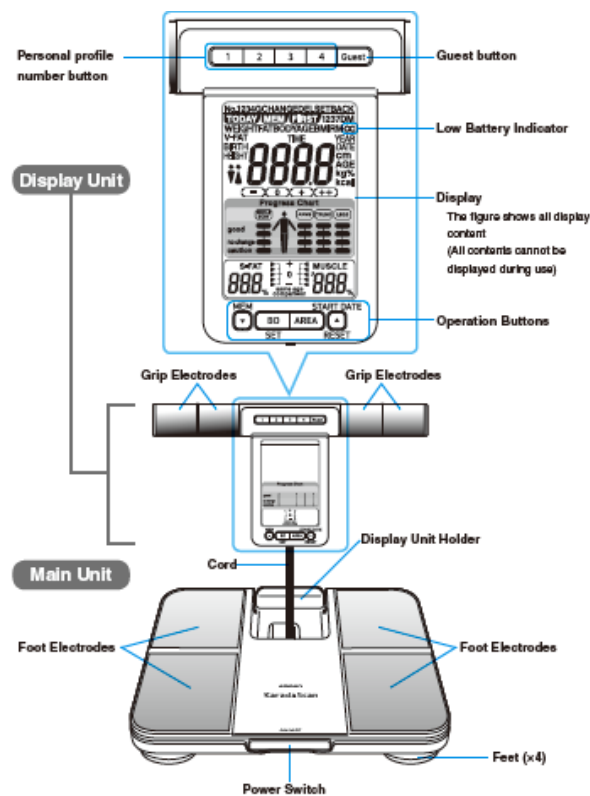
Tabel 3. Rata – rata VO2Max Tes Rockport

Rata-rata VO2maks Tes <i>Rockport</i>	Std. Deviation		N
<i>Rockport</i>	44.94	5.047	110

Tabel 4. Validitas Dan Reliabilitas VO2maks Tes Rockport

	Mean	N	Valid	Reliabel
Rockport Test	44,9	110	YA	YA

b. OMRON



Gambar 1. Alat OMRON

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

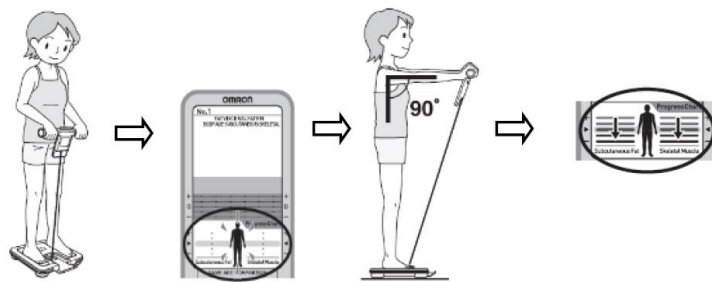
a) Menyimpan data personal

- 1) Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul “0.00 Kg”. Contoh “725” berarti 25 Juli. Jangan naik ke unit sebelum menunjukkan “0.00 Kg”.
- 2) Tekan tombol Nomor Personal File untuk menyimpan data diri. Setelah memilih nomor maka “tahun kelahiran” akan berkedip.
- 3) Masukkan data tahun/bulan/tanggal kelahiran. Tekan   untuk memilih dan  untuk mengkonfirmasi.
- 4) Masukkan data jenis kelamin (Pria/Wanita) dan tekan  untuk mengkonfirmasi.
- 5) Masukkan data tinggi anda. Tekan   untuk memilih dan  untuk mengkonfirmasi.

b) Memulai Pengukuran

- 1) Nyalakan unit. Setelah menampilkan tahun, bulan dan tanggal (MM/DD) lalu akan muncul “0.00 Kg”. Jangan naik ke atas unit sebelum unit menunjukkan “0.00 Kg” karena akan muncul tulisan Err (error).
- 2) Jika anda hanya ingin mengukur berat badan, tidak perlu mengambil display unit. Ikuti langkah no 1, naik ke atas unit dan pengukuran dimulai.

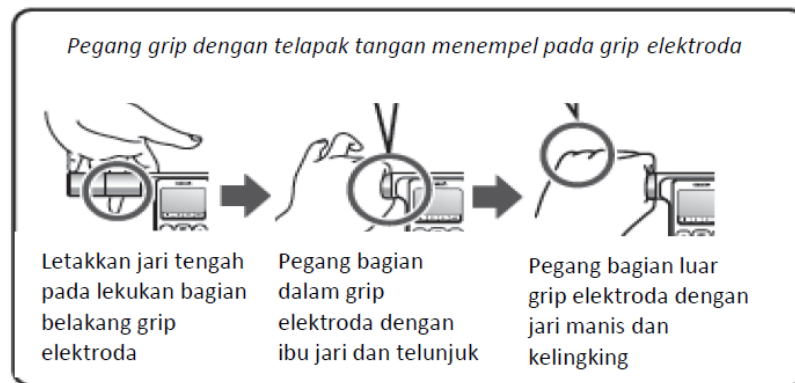
- 3) Jika tidak ada data yang tersimpan, gunakan metode GUEST. Tekan tombol GUEST, indikator “G” akan muncul. Ulangi langkah 3-5 dalam menyimpan data personal.
- 4) Naik ke atas unit tanpa alas kaki, tempatkan kaki anda pada elektroda kaki. Setelah hasil pengukuran berat muncul, akan berkedip 2x.
- 5) Saat tulisan ikon seluruh tubuh muncul di monitor, ulurkan tangan lurus membentuk sudut 90° dengan tubuh anda. Unit akan mengukur body fat, skeletal muscle, dan lain lain.



Gambar 2. Posisi Tubuh Saat Pengukuran

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

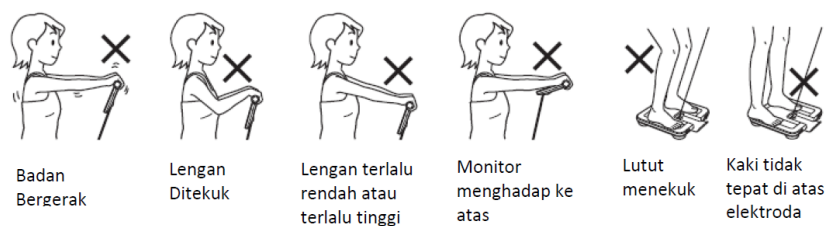
- 6) Setelah pengukuran semua selesai, hasil pengukuran berat dan komposisi tubuh anda akan muncul kembali di monitor. Anda bisa turun dari unit.
 - 7) Cek hasil pengukuran (Lihat Cara Pembacaan Hasil Pengukuran).
- c) Postur Tubuh yang Benar Saat Pengukuran



Gambar 3. Posisi Tangan Saat Pengukuran

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

d) Postur Tubuh yang Salah Saat Pengukuran

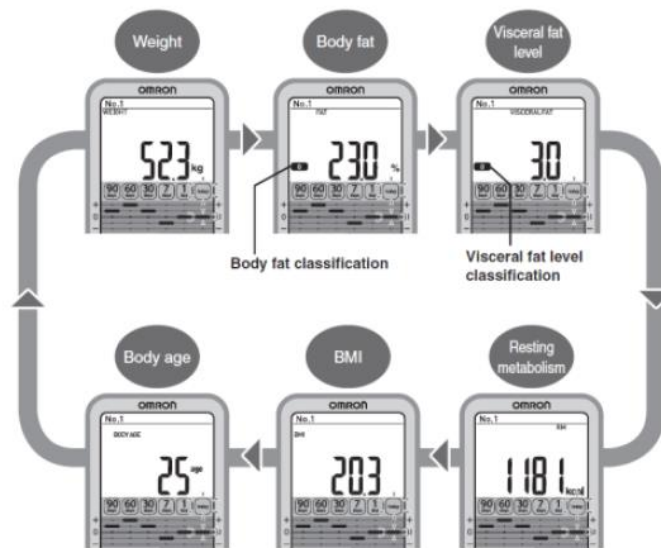


Gambar 4. Postur Tubuh Yang Salah Saat Pengukuran

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

e) Pembacaan Hasil

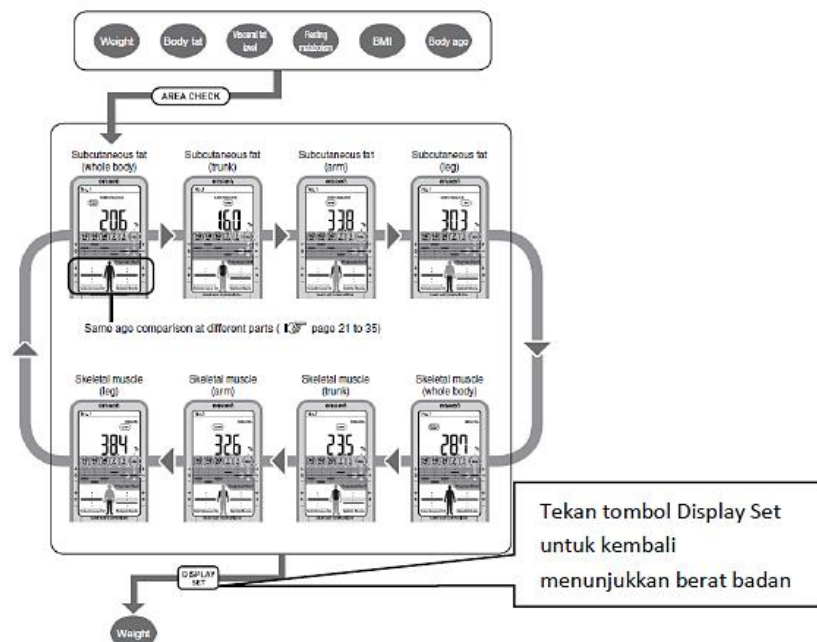
- 1) Tekan tombol DISPLAY SET untuk melihat hasil pengukuran berikut:



Gambar 5. Display OMRON

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

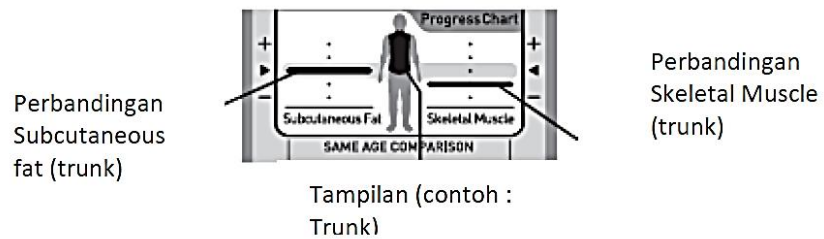
- 2) Untuk melihat setiap bagian lain dari hasil pengukuran, tekan tombol AREA CHECK.



Gambar 6. Area Check OMRON

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

- 3) Menampilkan perbandingan usia yang sama untuk skeletal muscle dan subcutaneous fat.



Gambar 7. Area Check 2 OMRON

Sumber: (OMRON All For Health Care, 2013)

- f) Body Mass Indeks (BMI = berat (kg)/ tinggi (m)/ tinggi (m))

BMI Ideal = 22

Berat Ideal = 22 x tinggi (m) x tinggi (m) – akan tetapi perhitungan ini tidak berlaku untuk professional atlit dan body builders karena ratio otot yang lebih besar.

Interpretasi Hasil Body Mass Indeks:

Tabel 5. Norma Body Mass Indeks Menurut WHO

BMI	Klasifikasi
<18.5	Berat badan kurang
≥ 18.5 dan ≤ 25	Normal
≥ 25 dan ≤ 30	Berat badan berlebih
>30	Obesitas

- g) Body Fat adalah Jumlah massa lemak tubuh dalam hal total berat badan.

Body Fat (%) = {Body fat mass (kg) / body weight (kg)} x 100

Interpretasi Persentase Body Fat:

Tabel 6. Norma Body Fat Menurut WHO

Jenis Kelamin	Persentase	Klasifikasi
Wanita	35% atau lebih	Sangat Tinggi
	30% atau lebih dan kurang dari 35%	Tinggi
	20% atau lebih dan kurang dari 30%	Normal
	Kurang dari 20%	Rendah
Pria	25% atau lebih	Sangat Tinggi
	20% atau lebih dan kurang dari 25%	Tinggi
	10% atau lebih dan kurang dari 20%	Normal
	Kurang dari 10%	Rendah

h) Interpretasi Visceral Fat (ditemukan di perut dan sekitar organ vital):

Tabel 7. Norma Visceral Fat Menurut WHO

Tingkat Visceral Fat	Klasifikasi
0.5 – 9.5	0 (Normal)
10 – 14.5	+ (Tinggi)
15 – 30	++ (Sangat Tinggi)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes yang dilakukan sebanyak satu kali. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Rockpot Test dan alat ukur OMRON untuk mengetahui tingkat VO2Maks untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan alat ukur OMRON untuk mengetahui tingkat *body fat*, *visceral fat*, dan Indeks Massa Tubuh ibu rumah tangga..

Langkah-langkah dari pengumpulan data tersebut adalah sebagai berikut. Probandus akan menuliskan nama dan melakukan pengukuran komposisi tubuh terlebih dahulu kemudian melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani satu per satu atau bersamaan sesuai dengan ketersediaan alat. Siapkan masing masing alat yang digunakan dalam instrument penelitian untuk mengukur tiap komponen kebugaran jasmani. Pengambilan data dilakukan secara satu persatu untuk komponen daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, dan komposisi tubuh namun untuk komponen daya tahan kardiovaskular dapat dilakukan secara bersamaan.

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik Analisis Statistik Deskriptif. Yaitu menggunakan penyajian data dalam bentuk tabel atau distribusi frekuensi. Dengan analisis ini akan diketahui kecenderungan hasil temuan nantinya apakah termasuk dalam kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik, atau sangat baik.

Penyajian data dibuat dalam bentuk visual menggunakan diagram batang. Perhitungan akan dilakukan dalam ukuran penyebaran (standar deviasi, varians, range).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Responden

Jumlah ibu rumah tangga Dusun Karanggayam yang dijadikan objek penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini. Responden dibawah ini adalah ibu rumah tangga usia 26-59 tahun yang berjumlah 25 orang.

Tabel 8. Jumlah Ibu Rumah Tangga Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Ibu Rumah Tangga
26 – 30 tahun	2
31 - 35 tahun	4
36 - 40 tahun	7
41 - 45 tahun	4
46 - 50 tahun	2
51 - 55 tahun	5
56 - 59 tahun	1

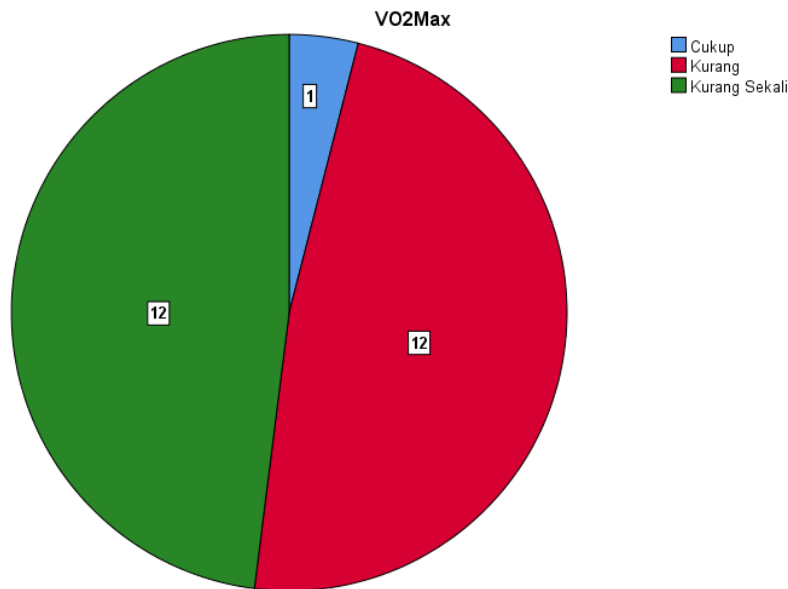
2. Hasil Penelitian Tingkat Kemampuan Kardio Respirasi

Rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kemampuan Kardio Respirasi Ibu Rumah Tangga Usia 26-59 Tahun Dusun Karanggayam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Tingkat Kemampuan Kardio Respirasi Ibu Rumah Tangga

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	1	4%
4	Kurang	12	48%

5	Sangat Kurang	12	48%
Jumlah		25	100%



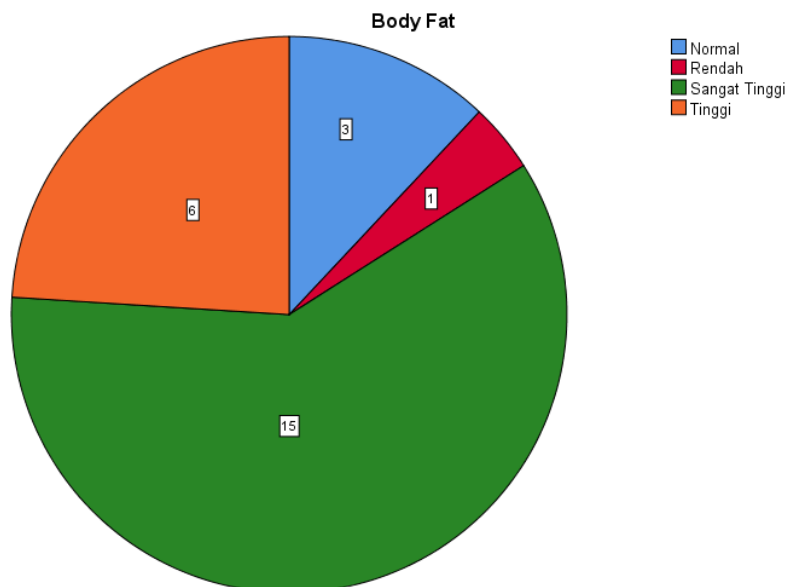
Berdasarkan dari analisis data deskriptif, diperoleh data bahwa sebagian besar ibu rumah tangga Dusun Karanggayam memiliki kategori kebugaran daya tahan jantung paru yang kurang dan kurang sekali dengan persentase sebesar 48%. Hanya 1 ibu rumah tangga (4%) yang memiliki indeks kebugaran jantung parunya dalam kategori cukup. 0% berada dalam kategori baik, kategori baik sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 0%, Hasil ini dapat dijadikan acuan atau refesensi bagi ibu rumah tangga diluar sana untuk dapat memelihara dan memperbaiki segala aspek kehidupan khususnya dalam hal tingkat kebugaran jasmani. Mengingat bahwa ibu rumah tangga memiliki peran yang besar dalam keluarga untuk mengurus segala urusan rumah tangga maka harus mempunyai tingkat kebugaran jantung paru yang baik agar segala urusan rumah tangga dapat dikerjakan dengan baik.

3. Hasil Penelitian *Body Fat*

Rekapitulasi analisis deskriptif data *Body Fat* Ibu Rumah Tangga Usia 26-59 Tahun Dusun Karanggayam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Tingkat *Body Fat* Ibu Rumah Tangga

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Sangat Tinggi	15	60%
2	Tinggi	6	24%
3	Normal	3	12%
4	Rendah	1	4%
Jumlah		25	100%



Berdasarkan dari analisis data deskriptif, diperoleh data bahwa hampir seluruh ibu rumah tangga Dusun Karanggayam yaitu 60% memiliki kategori tingkat body fat yang sangat tinggi. Hanya 1 ibu rumah tangga (4%) yang memiliki indeks body fat dalam kategori rendah. 12% berada dalam kategori normal, dan berada

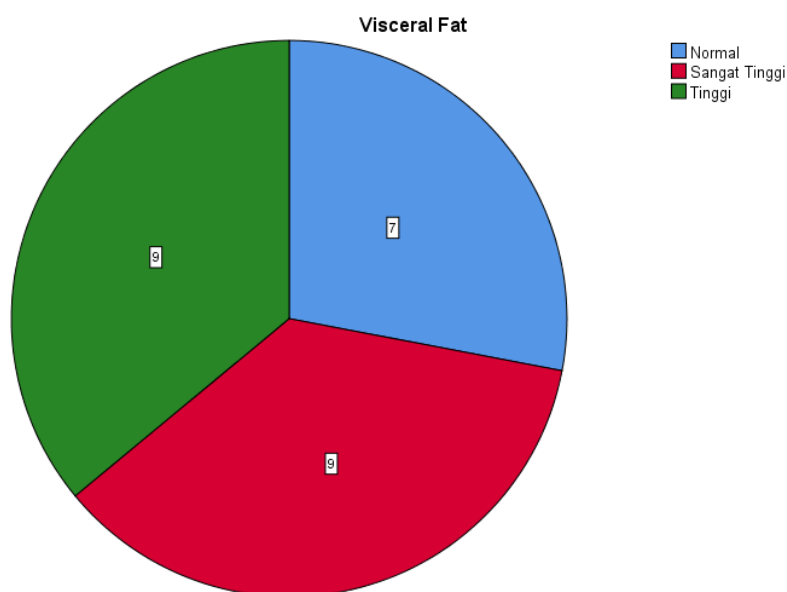
pada kategori tinggi sebesar 24%. Sebagai ibu rumah tangga tentu mengharapkan kesehatan yang baik agar melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah. Dengan persentase lemak tubuh yang sedikit tentu tidak akan mengganggu jalannya aktivitas harian ibu rumah tangga. Sebaliknya, apabila lemak dalam tubuh tinggi akan menghambat aktivitas sehari-hari akibat banyaknya lipatan lemak atau menyebabkan naiknya berat badan sehingga dapat mudah lelah.

4. Hasil Penelitian *Visceral Fat*

Rekapitulasi analisis deskriptif data *Visceral Fat* Ibu Rumah Tangga Usia 26-59 Tahun Dusun Karanggayam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 11. Tingkat *Visceral Fat* Ibu Rumah Tangga

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Normal	7	28%
2	Tinggi	9	36%
3	Sangat Tinggi	9	36%
Jumlah		25	100%



Berdasarkan dari analisis data deskriptif, diperoleh data bahwa ibu rumah tangga Dusun Karanggayam yaitu 36% memiliki kategori tingkat visceral fat yang sangat tinggi. 36% berada dalam kategori tinggi, dan berada pada kategori normal sebesar 28%. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa ibu rumah tangga Dusun Karanggayam mayoritas memiliki tingkat visceral fat yang beragam dan dari semua kategori ada. Hal ini menunjukkan banyak ragam aktivitas dan pola hidup sehari-hari yang ada pada ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam.

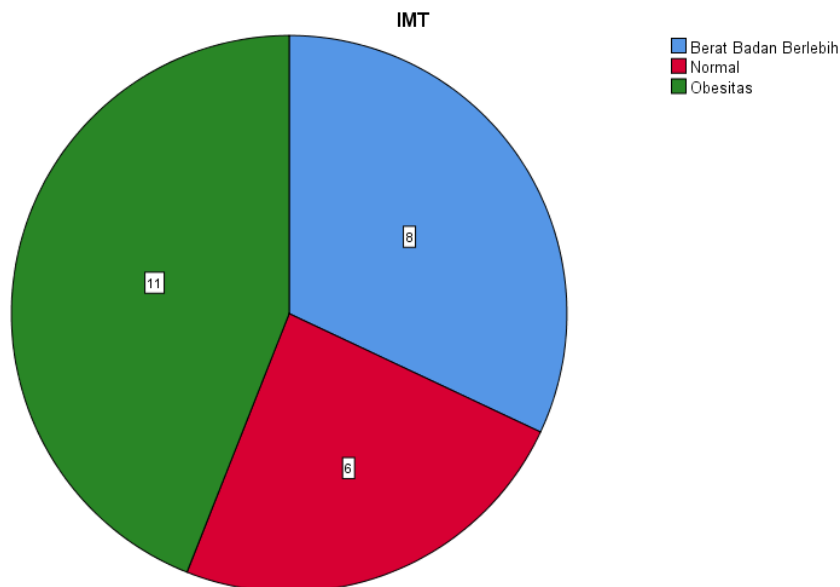
5. Hasil Penelitian Indeks Massa Tubuh

Rekapitulasi analisis deskriptif data IMT Ibu Rumah Tangga Usia 26-59

Tahun Dusun Karanggayam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 12. IMT Ibu Rumah Tangga

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Obesitas	11	44%
2	Berat Badan Berlebih	8	32%
3	Normal	6	24%
4	Berat Badan Kurang	0	0%
Jumlah		25	100%



Berdasarkan dari analisis data deskriptif, diperoleh data bahwa 44% ibu rumah tangga Dusun Karanggayam memiliki kategori IMT obesitas. 33% berada dalam kategori berat badan berlebih, berada pada kategori normal sebesar 24%, dan pada kategori berat badan kurang sebesar 0%. Setiap orang menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan sesuai dengan keinginannya termasuk ibu rumah tangga. Dari data diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu rumah tangga memiliki tubuh yang obesitas. Tentu ini bukan hal baik mengingat bahwa obesitas meningkatkan resiko penyakit pada penderitanya.

B. Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kemampuan kardio respirasi (VO2Maks) ibu rumah tangga Dusun Karanggayam 48% termasuk dalam kategori yang kurang dan sangat kurang. Sementara untuk kategori cukup 4% dan hanya 1 dari 25 jumlah sampel. Untuk kategori baik dan baik sekali tidak ada satupun ibu rumah tangga yang masuk kategori tersebut. Kondisi ini cukup

memprihatinkan mengingat bahwa seorang ibu rumah tangga memiliki banyak sekali pekerjaan rumah tangga yang harus dilakukan setiap harinya. Memasak, menyapu, mencuci, dan lain lain dilakukan dalam satu hari yang sama dan apabila ada pekerjaan rumah tangga yang belum selesai di hari itu maka pekerjaan itu akan menjadi tanggungan di hari berikutnya dan hal itu dapat terjadi terus menerus setiap harinya. Dengan beban pekerjaan rumah yang demikian maka seorang ibu rumah tangga dituntut untuk melakukan pekerjaan itu setiap hari selama ia menjadi seorang ibu rumah tangga. Maka diperlukan kebugaran fisik yang mampu mendukung setiap aktivitasnya. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardio respirasi ibu rumah tangga yang kurang baik, hal itu menandakan ibu rumah tangga kurang aktif melakukan olahraga dan kurang memperhatikan pola hidup yang teratur baik pola makan yang kaitannya dengan gizi, pola istirahat, dan gaya hidup sehari-hari.

Besarnya VO_{2Max} pada setiap orang akan berbeda, hal tersebut dipengaruhi oleh: (1) fungsi jantung paru, (2) metabolisme otot aerob, (3) Indeks Massa Tubuh atau kegemukan badan, (4) tingkat latihan, dan (5) keturunan. Dari banyaknya faktor diatas, dalam (Kuntaraf et al., 1992) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Fungsi Jantung Paru

Orang tidak dapat menggunakan oksigen lebih cepat daripada sistem paru jantung dalam menggerakkan oksigen ke jaringan aktif, jadi kapasitas fungsional paru jantung adalah kunci penentu VO_{2Max} . Namun fungsi paru

jantung yang lain seperti kapasitas pertukaran udara dan tingkat hemoglobin (Hb) darah dapat membatasi VO2Max pada sebagian orang.

2) Metabolisme Otot Aerobik

Selama latihan oksigen dipakai dalam serabut otot yang berkontraksi. Jadi VO2Max adalah gambaran kemampuan otot rangka untuk menyediakan oksigen dari darah, menggunakannya dalam metabolisme aerobik.

3) Kegemukan

Jaringan lemak menambah berat badan, tetapi tidak mendukung kemampuan seseorang untuk secara langsung menggunakan oksigen selama olahraga berat. VO2Max dinyatakan relative terhadap berat badan, berat badan cenderung menaikkan angka penyebut tanpa menimbulkan akibat pada pembilang VO2Max: $(VO2Max) (ml/kg/menit) = VO. (Lo) \times 100 : BB (kg)$ jadi kegemukan badan cenderung mengurangi berat relative VO2Max dan kapasitas fungsional dengan berat badan.

4) Keadaan Latihan

Kebiasaan seseorang dalam melakukan kegiatan dan latar belakang seseorang dapat memengaruhi nilai VO2Max, sehingga dapat diyakini bahwa fungsi metabolisme otot menyesuaikan diri dengan latihan ketahanan dan menaikkan VO2Max. Proses peningkatan kapasitas aerobik maksimal dapat dilakukan melalui latihan olahraga yang sesuai. Kebanyakan peneliti menunjukkan bahwa besarnya peningkatan VO2Max melalui latihan yaitu berkisar 10% hingga 20 %.

5) Keturunan

Latihan dapat dianggap rendah peningkatan yang terjadi dalam program jangka panjang untuk latihan dengan intensitas tinggi. Tetapi meskipun demikian jelas bahwa VO2Max perorangan dapat berbeda-beda karena perbedaan jenis keturunan.

Pemberian program latihan untuk meningkatkan tingkat kemampuan kardio respirasi bagi ibu rumah tangga dapat dilakukan. Salah satu latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan kardio respirasi adalah latihan aerobik. Latihan aerobik dapat dilakukan dengan berbagai bentuk aktivitas seperti:

- 1) Senam aerobik
- 2) Bersepeda
- 3) Jogging

Senam aerobik dapat dijadikan pilihan yang tepat untuk latihan peningkatan kemampuan VO2Max ibu rumah tangga karena bentuk aktivitasnya yang tidak terlalu sulit dilakukan. Menurut (Nasrulloh, 2014), latihan aerobik dilakukan 3 kali dalam seminggu. Intensitas dari senam aerobik yang dilakukan berkisar antara 70% hingga 85% dari denyut jantung maksimum. Durasi latihan harus dilakukan selama 20-30 menit.

Selanjutnya untuk persentase lemak tubuh ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam 60% dari keseluruhan sampel memiliki tingkat persentase lemak yang tergolong dalam kategori sangat tinggi. 24% dalam kategori tinggi, 12% pada kategori normal, dan 4% pada kategori rendah. Hal itu menandakan bahwa terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebihan pada ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam. Penumpukan lemak terjadi akibat kalori yang masuk lebih tinggi

daripada kalori yang keluar seperti mengonsumsi gorengan, gula berlebih, menu makanan sehari-hari yang kurang sehat, dan malas gerak. Apabila hal tersebut dibiarkan maka akan menimbulkan resiko penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, dan obesitas. Selain itu penumpukan lemak dalam tubuh apabila berlebihan akan mengganggu sistem gerak tubuh yang terbatas akibat timbunan lemak yang ada di dalam tubuh.

Menurut (Inandia, 2012), Persen lemak tubuh merupakan gambaran jumlah lemak yang tersebar di dalam tubuh. Persen lemak tubuh yang tinggi dapat mengindikasikan seseorang mengalami status gizi berlebih atau obesitas. Maka penting bagi seorang ibu rumah tangga untuk mengetahui persen lemak tubuh agar dapat memperhitungkan gaya hidup untuk menjaga komposisi tubuh dan dapat menentukan angka kecukupan gizinya agar tidak mengalami lemak berlebih.

Visceral fat ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam memiliki kemiripan antara satu sama lain. Dapat dilihat dari persentase yang tidak terpaut jauh antara persentase yang tergolong sangat tinggi sebesar 36%, tinggi 36%, dan normal sebesar 28%. Walaupun demikian tetap dapat dilihat perbedaan dan resikonya antara yang normal, tinggi, dan sangat tinggi. *Visceral fat* merupakan suatu lemak aktif yang tersimpan di dalam rongga perut sekitar organ yang dapat memengaruhi kinerja organ dan hormone di dalam tubuh, sehingga semakin tinggi *visceral fat* maka semakin beresiko terkena penyakit degeneratif, resistensi insulin, dan penyakit jantung. Hal ini perlu dihindari oleh setiap seorang ibu rumah tangga untuk dapat tetap hidup sehat tanpa menderita penyakit berbahaya.

Latihan untuk menurunkan *body fat* dan *visceral fat* ibu rumah tangga dapat dilakukan. Aktivitas yang sesuai dengan tujuan tersebut adalah bentuk-bentuk aktivitas fisik aerobik diantaranya seperti jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda dan lain-lain. Namun dapat dilakukan latihan selain menggunakan aktivitas fisik aerobik yaitu dengan latihan *Body Weight Training*. *Body Weight Training* atau bisa disebut juga latihan dengan menggunakan beban tubuh dapat dilakukan untuk ibu rumah tangga dalam mengurangi lemak tubuh. Salah satu bentuk variasinya adalah dengan menggunakan alat yang bernama *Resistance Band*.

Menurut (Lestari & Nasrulloh, 2019), menu latihan dengan metode *body weight training* yaitu dengan frekuensi 3 kali seminggu, intensitas sedang, 3 set, 10 bentuk variasi gerakan, adapun 10 bentuk antara lain:

- 1) *resistance band Torso rotation*
- 2) *resistance band Side Plank*
- 3) *resistance band crunch*
- 4) *resistance band Body saw*
- 5) *resistance band Mountain climber*
- 6) *resistance band pike*
- 7) *resistance band Plank*
- 8) *resistance band Push up*
- 9) *resistance band plank variation*

Beberapa bentuk latihan diatas dapat dilakukan sendiri dirumah hanya membutuhkan alat yang sederhana dan mudah untuk digunakan sehingga latihan tersebut sesuai apabila dilakukan oleh ibu rumah tangga.

Indeks Massa Tubuh (IMT) dari ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam dari 25 total sampel terdapat 11 orang (44%) dengan kategori IMT obesitas, 8 orang (32%) dengan kategori berat badan berlebih, 6 orang (24%) dengan kategori normal, dan tidak ada pada kategori berat badan kurang. Artinya, yang memiliki tubuh ideal pada ibu rumah tangga hanya 6 orang dari total 25 orang selebihnya memiliki tingkat IMT yang berlebih bahkan obesitas. Dapat dikatakan bahwa mereka cenderung memiliki badan yang gemuk yang dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang mendukung berat badan ideal pada ibu rumah tangga. Selain itu juga dapat disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan tidak mengatur kalori yang masuk dibandingkan dengan kalori yang dikeluarkan setiap harinya. Namun berdasarkan data diatas juga dapat diketahui bahwa tidak ada satupun ibu rumah tangga yang memiliki berat badan kurang, artinya angka kecukupan gizi mereka sudah cukup.

Menurut data (WHO, 2016), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia >18 tahun kelebihan berat badan, dan 600 juta mengalami obesitas (39%). Total populasi adalah laki-laki 38%, dan perempuan 40%. Berdasarkan data *Global Nutrition Report*, AS sebanyak 10% dari populasi orang dewasa di Indonesia kelebihan berat badan, dan sebanyak 2% mengalami obesitas. Dari data diatas dapat dilihat bahwa tingkat kelebihan berat badan orang dewasa di Indonesia cukup tinggi dan 2% dari 200 juta penduduk Indonesia khususnya orang dewasa mengalami

obesitas. Menurut (KEMENKES, 2020), di Indonesia 13,5% orang dewasa usia 18 tahun keatas kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengakami obesitas ($IMT \geq 25$) dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas ($IMT \geq 27$).

Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh banyak faktor dan salahsatunya dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup aktif yang dapat dilakukan sehari hari termasuk rutin melakukan olahraga. Dengan melakukan olahraga yang rutin maka seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, jika tingkat kebugaran seseorang baik, diharapkan orang tersebut akan memiliki kesehatan yang baik pula.

C. Batasan Penelitian

1. Kurangnya partisipasi ibu rumah tangga yang ditargetkan mencapai 30 orang hanya 25 orang yang bersedia.
2. Lintasan lari yang cukup sempit memperlama proses penelitian.
3. Responden malas pada saat melakukan tes.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kemampuan kardio respirasi ibu rumah tangga Dusun Karanggayam dengan jumlah dan persentase terbesar adalah ibu rumah tangga termasuk dalam kategori Sangat Kurang sebanyak 12 orang (48%), dan ibu rumah tangga termasuk dalam kategori Kurang sebanyak 12 orang (48%).
2. Tingkat persentase *Body Fat* ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam dengan jumlah dan persentase terbesar adalah ibu rumah tangga dalam kategori Sangat Tinggi sebanyak 15 orang (60%).
3. Tingkat persentase *Visveral Fat* ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam dengan jumlah dan persentase tertinggi adalah ibu rumah tangga dalam kategori Tinggi sebanyak 9 orang (36%), dan ibu rumah tangga dalam kategori Sangat Tinggi sebanyak 9 orang (36%).
4. Indeks Massa Tubuh (IMT) ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam adalah dengan jumlah dan persentase terbesar adalah ibu rumah tangga dalam kategori Obesitas sebanyak 11 orang (44%).

B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran di antaranya:

1. Untuk memperoleh tingkat kemampuan kantung paru yang bagus, hendaknya dilakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram.
2. Untuk mendapatkan persentase lemak tubuh yang baik hendaknya mengatur gaya hidup yang sehat serta gizi yang cukup.

3. Untuk memperoleh hasil IMT yang baik maka hendaknya mengatur tingkat berat badan untuk dapat memperoleh hasil yang ideal.
4. Bagi ibu rumah tangga di Dusun Karanggayam yang masih memiliki kemampuan jantung paru yang buruk, lemah tubuh berlebih, dan obesitas hendaknya keluarga memberikan motivasi pada ibu untuk melakukan gaya hidup aktif, gizi yang cukup, serta mengatur pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2022). *Kabupaten Bantul Masuk Zona Merah Covid-19*. Republica.Co.Id. <https://www.republika.co.id/berita/r7fea5382/kabupaten-bantul-masuk-zona-merah-covid19>
- Apriyanto, K. D. (2020). Cardiorespiratory Endurance , Flexibility , Agility and Balance Profile of Sport Science Student in Sport Science Faculty Universitas Negeri. *Medikora*, 19(1), 17–23. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization*. United States: Human Kinetics.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Handbook of Anthropometry* (V. R. Preedy (Ed.)). <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1788-1>
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (2010). *Principal and Labs For Physical Fitness* (A. Lustig (Ed.); Seventh Ed). Yolanda Cossio.
- Inandia, K. (2012). *Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Serta Faktor-Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya, Depok, 2012*. Universitas Indonesia.
- Kuntaraf, J., Kuntaraf, K. L., & Saerang, E. E. (1992). *Olah Raga Sumber Kesehatan* (Printing 7). <https://inlis.malangkota.go.id/opac/detail-opac?id=17334>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2019). Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *Medikora*, 17(2), 91–101. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180>
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations* (B. Mackenzie (Ed.)). Electric Word plc.
- Mumtahinnah, N. (2006). Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu rumah Tangga. *Jurnal Psikologi*.
- Nasrulloh, A. (2014). *Program Physical Fitness Dalam Meningkatkan Kesehatan Paru (VO2 max)*. KEMAS 10 (. *OMRON All For Health Care*. (2013). <https://www.omronhealthcare-ap.com/Content/uploads/products/04b217c6c6204849af61555a8e5ff4b6.pdf>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prajitno, S. B. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif (pertama). *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 1–29.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan

- Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, Vol. XI No. 1 2013.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Ridwan, A., & Prasetyo, Y. (2016). Pengaruh Kombinasi Latihan Beban-Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Terhadap Kebugaran. *Medikora*, 1, 13–22.
- Rismayanti, C., Prasetyo, Y., & Nasrullah, A. (2016). Tes Kebugaran Jantung Paru Dengan Metode Rockport Bagi Karyawan Dinas Kesehatan Propinsi DIY. <https://Medium.Com/>, 204. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.78>
- Shintia Fyona, R. S. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumang. *Jurnal JPDO*, 3(2), 15–17. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/599>
- Sudiana, I. K. (2014). *Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh*. 389–398.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani* (Sukadiyanto & A. P. Ismoko (Eds.); November 2). Jogja Global Media.
- Syari, F. R., Hendrianingtyas, M., & Retnoningrum, D. (2019). Hubungan Lingkar Pinggang Dan Visceral Fat Dengan. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(2), 701–712.
- Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). Hubungan Body Mass Index Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 840–853.
- Wahyono, H., & Sudibjo, P. (2019). Hubungan Status Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pembuat Buis Beton. *Medikora*, 15(2), 85–97. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23203>
- WHO. (2016). *GLOBAL REPORT ON DIABETES*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565257>
- Yuliawan, B. I. dan E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2Max Guna Kecamatan Rantau Riasu. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Educiation*, 1(1), 47–48.
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswapjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: ik.uny.ac.id E-mail: huma_ik@uny.ac.id

Nomor : B/974/UN34.16/PT.01.04/2022 2 November 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Agung Supriyadi**
Jl. Karangayam RT 01, Dusun Karangayam, Desa Sitimulyo, Kecamatan Piyungan,
Kabupaten Bantul, D.I. Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Fiki Cahya Permana
NIM : 19603141022
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Identifikasi Kemampuan Kardio Respirasi (VO2Max), IMT, Body Fat, dan Visceral Fat Ibu Rumah Tangga Usia 26-45 Tahun Pasca Pandemi Covid-19
Waktu Penelitian : 1 - 30 November 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Peminjaman Alat

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/ctak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: ik.uny.ac.id E-mail: bumes_ik@uny.ac.id

Nomor : B/994/UN34.16/PT.01.04/2022 11 November 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.**
Health and Sport Center UNY

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Fiki Cahya Permana
NIM	: 19603141022
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Identifikasi Kemampuan Kardio Respirasi (VO2Max), IMT, Body Fat, dan Visceral Fat Ibu Rumah Tangga Usia 26-45 Tahun Pasca Pandemi Covid-19
Waktu Penelitian	: 1 - 30 November 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Dr. Yudit Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM SABTU, 19 NOVEMBER 2022		
NO	NAMA	PARAF
1	Sepmana us ✓	Ami
2	Iin Klaginuh ✓	Ami
3	Haryati ✓	Ami
4	Sika	Ami
5	Sapi	Ami
6	Sugiono ✓	Ami
7	Sei Wikanah ✓	Ami
8	Pofi ✓	Ami
9	Ramiyati	Ami
10	Suprihatin ✓	Ami
11	Santi	Ami
12	Wahyuni ✓	Ami
13	Tuti Andari ✓	Ami
14	Elbut Wicentri	Ami
15	Sary	Ami
16	Sartini	Ami
17	Tukirwati	Ami
18	Musniyati	Ami
19	Sutidin	Ami
20	Devi	Ami
21	Susanti	Ami
22	Ningsih	Ami
23	Loisari	Ami
24	Purnani	Ami
25	Tuti	Ami
26		
27		
28		
29		
30		

Lampiran 4. Formulir Tes Kebugaran Peserta

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.	Supriyati	36		21.02	22	KS / 6 / C / B / BS *
2.	Yuli	34		25.05	20	KS / K / C / B / BS *
3.	Siti	34		27.06	2	KS / K / C / B / BS *
4.	Roli	40		28.33	4	KS / K / C / B / BS *
5.	Harisah	35		22.16	21	KS / 6 / C / B / BS *

= Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.	Septiana	52		22.23	21	KS / 6 / C / B / BS *
2.	Yuli	72		25.08	2	KS / K / C / B / BS *
3.	Sugiono	49		26.03	2	KS / K / C / B / BS *
4.	Welly	38		22.05	21	KS / 6 / C / B / BS *
5.	Suci	77		25.00	2	KS / K / C / B / BS *

= Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.	Sudi	68		25.03	2	KS / K / C / B / BS *
2.	Pamhadi	83		24.02	2	KS / K / C / B / BS *
3.	Sandi	33		19.12	24	KS / 6 / C / B / BS *
4.	Rubi	28		24.00	2	KS / K / C / B / BS *
5.	Geby	70		22.15	21	KS / 6 / C / B / BS *

= Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.	Setiwi	51		22.32	21	KS / 6 / C / B / BS *
2.	Yusman	55		24.09	2	KS / K / C / B / BS *
3.	Musthofid	12		25.12	2	KS / K / C / B / BS *
4.	Selma	01		24.16	2	KS / K / C / B / BS *
5.	Devi	10		14.58	28	KS / K / 6 / B / BS *

= Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.	Pusungay	14		23.52	21	KS / K / C / B / BS *
2.	Ningsih	27		19.12	23	KS / K / C / B / BS *
3.	Estari	30		20.10	25	KS / K / C / B / BS *
4.	Rahmi	30		21.30	22	KS / K / C / B / BS *
5.	Ibi	61		22.21	21	KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.						KS / K / C / B / BS *
2.						KS / K / C / B / BS *
3.						KS / K / C / B / BS *
4.						KS / K / C / B / BS *
5.						KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.						KS / K / C / B / BS *
2.						KS / K / C / B / BS *
3.						KS / K / C / B / BS *
4.						KS / K / C / B / BS *
5.						KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

FORMULIR TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

No.	Nama	No. Dada	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.						KS / K / C / B / BS *
2.						KS / K / C / B / BS *
3.						KS / K / C / B / BS *
4.						KS / K / C / B / BS *
5.						KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Lampiran 5. Formulir Identitas dan Data Diri Peserta

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Titi
2. Usia : 30 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	145 cm	
2.	Berat Badan	45 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	10 %	
2.	Visceral Fat	4 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

IMT = $\frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2}$ = $\frac{45}{145^2}$ = 21,4

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : PUSUJATI
2. Usia : 43 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	152 cm	
2.	Berat Badan	63 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	24 %	
2.	Visceral Fat	11 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 27,2$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Estori
2. Usia : 36 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	143 cm	
2.	Berat Badan	54 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	21 %	
2.	Visceral Fat	10 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{54}{143^2} = 0,268$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Dhuji
2. Usia : 31 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	155 cm	
2.	Berat Badan	63 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	20 %	
2.	Visceral Fat	6 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 24,2$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Suci Nuzliha
2. Usia : 40 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	152 cm	
2.	Berat Badan	50 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	30.1 %	
2.	Visceral Fat	10 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 21,6$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Ningsih
2. Usia : 36 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	143 cm	
2.	Berat Badan	53 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	21 %	
2.	Visceral Fat	7 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 23,8$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Purnama
 2. Usia : 40 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>152</u> cm	
2.	Berat Badan	<u>60</u> kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>33</u> %	
2.	Visceral Fat	<u>10</u> %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{60}{152^2} = 25,39$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : TUKINEM
 2. Usia : 54 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>148</u> cm	<u>1</u>
2.	Berat Badan	<u>76,4</u> kg	<u>1</u>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS*

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>41,6</u> %	<u>1</u>
2.	Visceral Fat	<u>21</u> %	<u>1</u>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots \underline{34,9}$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : ZOP
 2. Usia : 24 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	148 cm	/
2.	Berat Badan	52,6 kg	/

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	39 %	/
2.	Visceral Fat	5 %	/

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 24,0$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Sariy
 2. Usia : 38 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>150</u> cm	
2.	Berat Badan	<u>51,5</u> kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>33,1</u> %	
2.	Visceral Fat	<u>5</u> %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots \underline{22,9}$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Herdika
2. Usia : 42 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	147 cm	
2.	Berat Badan	54,2 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	31,4 %	
2.	Visceral Fat	7 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots, 1$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : *Raniyoti*
 2. Usia : *52* Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<i>154</i> cm	<i>/</i>
2.	Berat Badan	<i>76.5</i> kg	<i>/</i>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<i>40.2</i> %	<i>/</i>
2.	Visceral Fat	<i>16</i> %	<i>/</i>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots \dots \dots \text{21,3}$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : SEPTIANA
 2. Usia : 40 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	141 cm	✓
2.	Berat Badan	61,6 kg	✓

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	38,5 %	✓
2.	Visceral Fat	13 %	✓

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{61,6}{141^2}$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Fun Ardoni
2. Usia : 34 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>146</u> cm	<u>/</u>
2.	Berat Badan	<u>72.5</u> kg	<u>/</u>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>39</u> %	<u>/</u>
2.	Visceral Fat	<u>15</u> %	<u>/</u>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots 33,1$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Setiyo
 2. Usia : 48 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>141</u> cm	
2.	Berat Badan	<u>60,2</u> kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>39,2</u> %	<u>1</u>
2.	Visceral Fat	<u>14</u> %	<u>1</u>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{60,2}{141^2} = 30,3$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : SURTINI
 2. Usia : 41 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	146 cm	
2.	Berat Badan	72,7 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	38,7 %	
2.	Visceral Fat	17 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots 34,1$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : SANTI
2. Usia : 39 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	150 cm	
2.	Berat Badan	79,5 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	41,1 %	
2.	Visceral Fat	19 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 25,5$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Sudarini
 2. Usia : 40 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	140 cm	
2.	Berat Badan	61,5 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	39,2 %	
2.	Visceral Fat	15 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{61,5}{140^2} = 31,6$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : *MUSLIMAH*
2. Usia : *54* Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<i>150</i> cm	<i>1</i>
2.	Berat Badan	<i>62.9</i> kg	<i>1</i>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<i>36.9</i> %	<i>1</i>
2.	Visceral Fat	<i>11</i> %	<i>1</i>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots = \dots$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : SUP²
2. Usia : 34 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	142 cm	
2.	Berat Badan	68,7 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	38,1 %	
2.	Visceral Fat	17 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{68,7}{142^2} = 34,2$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Suprihatin
2. Usia : 49 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	149 cm	
2.	Berat Badan	66,5 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	40,8 %	
2.	Visceral Fat	16 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{66,5}{1,49^2} = 29,1$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : *Lia Klogirola*
 2. Usia : *52* Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<i>145</i> cm	<i>fn</i>
2.	Berat Badan	<i>51,5</i> kg	<i>fn</i>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<i>39,3</i> %	<i>fn</i>
2.	Visceral Fat	<i>11</i> %	<i>fn</i>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{51,5}{145^2} = 24,3$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Putri Wardiyanti
 2. Usia : 42 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>144</u> cm	<u>/</u>
2.	Berat Badan	<u>78,5</u> kg	<u>/</u>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO _{2max}	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>43,2</u> %	<u>/</u>
2.	Visceral Fat	<u>26</u> %	<u>/</u>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \dots, 39,5$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Siti Wati
2. Usia : 57 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	<u>147</u> cm	<u>/</u>
2.	Berat Badan	<u>51,3</u> kg	<u>/</u>

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ maks	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
K = Kurang
C = Cukup
B = Baik
BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	<u>36,5</u> %	<u>/</u>
2.	Visceral Fat	<u>7</u> %	<u>/</u>

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = \frac{51,3}{147^2} = 23,7$$

FORMULIR IDENTITAS DAN DATA DIRI
PESERTA TES KEBUGARAN IBU RUMAH TANGGA DUSUN KARANGGAYAM
SABTU, 19 NOVEMBER 2022

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Siti AZLA
 2. Usia : 37 Tahun

B. DATA ANTROPOMETRI

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Tinggi Badan	148 cm	
2.	Berat Badan	55,5 kg	

C. DATA KEBUGARAN JASMANI (ROCKPORT TEST)

No	Jumlah Putaran	Waktu	VO ₂ max	Hasil
1.		menit detik		KS / K / C / B / BS *

* = Lingkari hasil yang sesuai

Keterangan: KS = Kurang Sekali
 K = Kurang
 C = Cukup
 B = Baik
 BS = Baik Sekali

D. DATA BODY COMPOSITION

No	Pengukuran	Hasil	Paraf Petugas
1.	Body Fat	42,4 %	
2.	Visceral Fat	10 %	

E. INDEKS MASSA TUBUH

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}^2} = 21$$

Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi

MONITORING BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Fiki Cahya Permana
 NIM : 19603141022
 Prodi : S1 IKOR
 Judul Skripsi : Identifikasi Kemampuan Kardio Respirasi (VO2Max), IMT, Body Fat, dan Visceral Fat Ibu Rumah Tangga Usia 26-59 Tahun Pasca Pandemi Covid-19
 Pembimbing : Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.

No	Tanggal	Permasalahan	Paraf Dosen
1	25 Juli 2022	Koreksi Proposal Skripsi, Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Kajian Teori, Metode Penelitian, dan Tata Tulis.	
2	11 Oktober 2022	Koreksi Proposal Skripsi, Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Kajian Teori, Metode Penelitian, dan Tata Tulis.	
3	2 November 2022	Bimbingan dan Arahkan Penyusunan Bab 4 Dan Bab 5.	
4	9 Desember 2022	Koreksi Naskah Skripsi Bab 1 sampai dengan Bab 5 serta Daftar Pustaka	
5	18 Desember 2022	Koreksi Naskah Skripsi Persiapan Ujian	

Yogyakarta, 21 Desember 2022

Dosen Pembimbing

 Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
 NIP. 194306262008121002

Mahasiswa

 Fiki Cahya Permana
 NIM. 19603141022

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 7. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian

Id	VO2Max	Body Fat	Visceral Fat	IMT
1	Kurang Sekali	Tinggi	Tinggi	Normal
2	Cukup	Normal	Normal	Berat Badan Berlebih
3	Kurang	Normal	Tinggi	Berat Badan Berlebih
4	Kurang	Tinggi	Normal	Normal
5	Kurang	Normal	Tinggi	Berat Badan Berlebih
6	Kurang	Sangat Tinggi	Tinggi	Berat Badan Berlebih
7	Kurang	Rendah	Normal	Normal
8	Kurang Sekali	Tinggi	Normal	Normal
9	Kurang Sekali	Tinggi	Normal	Normal
10	Kurang	Tinggi	Normal	Normal
11	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Tinggi	Berat Badan Berlebih
12	Kurang	Tinggi	Normal	Berat Badan Berlebih
13	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Tinggi	Berat Badan Berlebih
14	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Tinggi	Obesitas
15	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Tinggi	Obesitas
16	Kurang	Sangat Tinggi	Tinggi	Obesitas
17	Kurang	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
18	Kurang	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
19	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
20	Kurang	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
21	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
22	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
23	Kurang	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
24	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Obesitas
25	Kurang Sekali	Sangat Tinggi	Sangat Tinggi	Berat Badan Berlebih

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengukuran Lintasan



Gambar 2. Presensi Peserta



Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 5. Pengukuran OMRON Test



Gambar 6. Pelaksanaan *Rockport Test*



Gambar 7. Pelaksanaan *Rockport Test*