

**HUBUNGAN LAMA BERMAIN *PUMP IT UP* (PIU)
TERHADAP NILAI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA**



SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Disusun Oleh :

DITO RAHMAWAN
J120 100 0 48

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
HUBUNGAN LAMA BERMAIN PUMP IT UP (PIU)
TERHADAP NILAI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi

Program Studi Strata 1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

DITO RAHMAWAN

J120100048

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis., Dipl Cidesco

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan

Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Selasa

Tanggal : 25 Oktober 2016

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis., Dipl Cidesco
2. Agus Widodo S. Fis., M. Fis
3. Isnaini Herawati S. Fis., M. Sc

Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes

HALAMAN PERSETUJUAN

“HUBUNGAN LAMA BERMAIN *PUMP IT UP* (PIU) TERHADAP NILAI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA”.



Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing

Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis Dipl Cidesco

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Dito Rahmawan
NIM : J 120-100- 048
Fakultas : IlmuKesehatan
Program Studi : Fisioterapi S1
JudulSkripsi : Hubungan Lama Bermain*Pump ItUp* (PIU)
Terhadap Nilai Indeks Massa Tubuh Pada Remaja

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya atau tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan atau diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks. Dan apabila skripsi ini merupakan jiplakan dan atau penelitian karya ilmiah orang lain, maka saya siap menerima sanksi baik secara akademis maupun hukum.

Surakarta , 25 Oktober 2016



Dito Rahmawan

MOTTO

“Barangsiapa bertakwa kepada Allah SWT niscaya Allah SWT memudahkan jalan keluar urusannya dan barangsiapa bertakwa kepada Allah SWT niscaya Allah SWT memberikan kemudahan baginya”

(QS. Ath-Thalaq [65]: 2 dan 4)

“Bukan pertumbuhan yang lambat yang harus anda takuti, tapi takutlah untuk tidak tumbuh sama sekali”

(Mario Teguh)

“Hidup adalah suatu tantangan yang harus di hadapi. Perjuangan yang harus dimenangkan dan rahmat yang harus di pelihara”

(Merry Riana)

“Salah satu seni islam adalah jihad melawan hawa nafsu dan keserakahan, sikap senang menerima sedikit harta merupakan kunci selamat dari banyak godaan dunia”

(Ali bin Abi Thalib)

“Sebaik-baik manusia adalah mereka yang memberi manfaat kepada orang lain”

(Penulis)

Berjuaglah, jika itu layak untuk diperjuangkan . .

(Penulis)

**HUBUNGAN LAMA BERMAIN PUMP IT UP (PIU) TERHADAP
NILAI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA**

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT dan salawat bagi Rasul-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini dengan rasa syukur karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Orang tua saya tercinta A.K Firdaus Anwar dan Ibunda Kusbandiah yang tak hentinya untuk selalu mendoakan keberhasilan saya dan memberikan dukungannya berupa moril dan materil dengan tulus dan ikhlas.
2. Kakak yang saya sayangi Deddy Setiawan, Dina Susilawati dan Doddy Irawan yang selalu menjaga kedua orang tua saya disaat sayajauh menuntut ilmu.
3. Teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi 2010, tetaplah berjuang dan sukses selalu dimanapun berada.
4. Teman-teman dari Tim Nekad Solo Backpacker, dan teman-teman kos bunga telah membantu dukungan moril dalam pembuatan skripsi ini.
5. Pembaca yang budiman.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Lama Bermain *Pump It Up* (PIU) Terhadap Nilai Indeks Massa Tubuh Pada Remaja”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga segala kendala-kendala yang dihadapi dapat teratasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada Ibu Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis. Dipl. Cidesco yang telah dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi.

Selanjutnya ucapan terima kasih pula ditujukan kepada :

1. Prof., Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. DR. Suwaji, M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Isnaini Herawati SSt.Ft.,Msc. Selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
4. Bapak dan Ibu Dosen Fisioterapi yang telah memberi bekal ilmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan penulisan skripsi ini
5. Bapak A.K Firdaus Anwar dan Ibunda Kusbandiah selaku orang tua yang selalu memberikan doa, dorongan semangat dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan skripsi ini..

6. Semua teman-teman fisioterapi S1 angkatan 2010 yang telah menjadi teman terbaik selama proses perkuliahan.
7. Tim Nekat Solo Backpacker, dan teman-teman kos bunga yang telah memberikan dukungan moril.
8. Semua teman-teman dari komunitas Pump It Up Solo yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian skripsi ini.

Sebagai peneliti, saya mengakui bahwa dalam penelitian saya ini masih banyak kekurangan-kekurangannya. Dan untuk itu peneliti berharap bagi peneliti-peneliti selanjutnya bisa melengkapi kekurangan-kekurangan yang ada dalam penelitian ini sehingga hasil dari penelitian selanjutnya bisa lebih baik dan bermanfaat baik bagi instansi maupun masyarakat.

Surakarta, 25 Oktober 2016



Dito Rahmawan

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABLE.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kerangka Teori.....	5
1. Indeks Massa Tubuh.....	5
2. Pump It Up.....	10
B. Kerangka Berpikir	15
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16

B. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Sampel.....	16
C. Variabel Penelitian.....	18
D. Definisi Konseptual.....	18
1. <i>Pump It Up</i> (PIU)	18
2. Indeks Massa Tubuh (IMT)	18
E. Definisi Operasional.....	18
F. Jalannya Penelitian.....	19
G. Teknik Analisis Data	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Gambaran Umum	21
B. Hasil Penelitian	22
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	22
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Bermain	22
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori IMT	23
4. Hasil Uji Analisis Menggunakan Chi Square	24
C. Pembahasan.....	24
D. Keterbatasan Penelitian.....	26
BAB V PENUTUP	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	27

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

CURRICULUM VITAE

DAFTAR TABLE

Tabel1. Kategori Indeks Massa Tubuh	6
Tabel2. Kategori Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin.....	19
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	22
Table 4.Karateristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	22
Tabel 5. Karakteristik Responden Lama Bermain	23
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori IMT	24
Tabel 7. Hasil Uji Analisis Menggunakan Chi Square	25

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian
2. Kuisisioner Untuk Responden
3. Daftar Nilai Indeks Massa Tubuh Responden
4. Dokumentasi Penelitian
5. Uji Chi-Square
6. Curriculum Vitae

HUBUNGAN LAMA BERMAIN *PUMP IT UP* (PIU) TERHADAP NILAI INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA

PROGRAM STUDI STRATA 1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

DITO RAHMAWAN J120100048

(Dibimbing Oleh : Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis., Dipl. Cidesco)

Abstrak

Latar Belakang: Seiring dengan perkembangan zaman, latihan aerobik bisa dapat dilakukan dengan menggunakan permainan *Interactive Video Dance Games* (IVDGs) yang menyediakan banyak pilihan untuk berparti sipasi dalam aktivitas fisik salah satunya *Pump It Up* (PIU). *Pumper* (sebutan untuk pemain dalam permainan ini) dituntut untuk mengkontraksikan otot semaksimal dan secepat mungkin secara eksplosif dan harus mempunyai daya tahan umum atau kemampuan aerobik yang tinggi sehingga secara langsung mempengaruhi presentase lemak tubuh jika dimainkan dalam kurun waktu tertentu. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan lama bermain Pump It Up (PIU) terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,938 yang dimana nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama bermain PIU (bulan) dengan nilai IMT.

Kesimpulan: Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan bahwa tidak ada hubungan lama bermain Pump It Up terhadap nilai indeks massa tubuh pada remaja.

Kata Kunci: Latihan aerobik, Pump It Up, Indeks massa tubuh.

**THE RELATIONSHIP OF LONG-PLAYING PUMP IT UP (PIU) to
BODY MASS INDEX VALUE IN ADOLESCENT**

**DEGREEPROGRAM1PHYSIOTHERAPY
FACULTY OFHEALTH
MUHAMMADIYAHUNIVERSITY OF SURAKARTA**

Abstract

DITO RAHMAWAN J120100048

Guided By (Dwi Rosella Komalasari S.Fis., M.Fis., Dipl. Cidesco)

Background: Along with the times, aerobic exercise can be done using the game Dance Interactive Video Games (IVDGs) provides many options for participating in physical activity one Pump It Up (PIU). Pumper (a term for a player in this game) are required to contract the muscles as much and as quickly as possible at an explosive rate and they must have a common endurance or aerobic capacity high enough to directly affect the percentage of body fat, if played in a specified period. Therefore, this study was conducted in order to determine the relationship of long-playing Pump It Up (PIU) to the value of body mass index in adolescents.

Objective: This study aimed to determine the relationship of long-playing Pump It Up (PIU) to the value of body mass index in adolescents.

Results: Based on the chi-square test showed a significance value of 0,938 where the value of $p > 0,05$ so that it can be concluded that there is no relationship between long-playing Pump It Up (PIU) (in a month) with IMT value.

Conclusion: Based on the research that has been done that there is no relationship of long-playing Pump It Up to the value of the body mass index in adolescent.

Keywords: Aerobic Exercise, Pump It Up, the body mass index.