

Indeks Massa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar

Title	Indeks Massa Tubuh (IMT): Kajian Analisis pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar
Author Order	2 of 5
Accreditation	4
Abstract	<p>Swimming is one of the measured sports that is influenced by several factors to be able to perform a variety of swimming style techniques well, one of the important factors and has not been studied more deeply, namely regarding the Body Mass Index (BMI) of junior swimming athletes. The purpose of this study is to analyze the characteristics of the Body Mass Index (BMI) in junior high school age junior athletes. The research method used is ex-postfacto research. The population of this study is junior swimming athletes at the Tirta Kembar Purwokerto swimming club, while the study sample is all junior swimming athletes of elementary school age with an average age of 10 years totaling 20 children and consisting of 14 female athletes and 6 male athletes, using techniques total sampling. Data collection was performed using the Body Mass Index (BMI) instrument with a validity and reliability of 0.98. Data analysis used the Benchmark Reference Assessment (PAP) based on the Body Mass Index (IMT) criteria and then analyzed using Ms. assistance. Excel. The results showed that the Body Mass Index (BMI) of junior high school age swimming athletes at the Tirta Kembar Purwokerto swimming club showed an average value of vulnerable BMI, but there were two junior female athletes who were at BMI with overweight criteria, with the percentage of BMI less than 65%, BMI Normal 25%, BMI Overweight 10% and no children in the category of Obesity. The conclusion of this study is that, on average junior swimming athletes of primary school age have a thin IMT category, so it is less ideal for a swimming athlete at junior age. Suggestion of this study is that there needs to be special attention from parents and trainers regarding nutritional intake in children, so that children can have BMI criteria in the normal category according to their age, and avoid the risk of malnutrition and obesity.</p> <p>Abstrak Renang merupakan salah satu olahraga terukur yang dipengaruhi oleh beberapa faktor untuk dapat melakukan berbagai teknik gaya renang dengan baik, salah satu faktor yang penting dan belum dikaji secara lebih dalam yaitu mengenai Indeks Massa Tubuh (IMT) dari atlet renang junior. Tujuan penelitian ini yaitu ingin menganalisis karakteristik Indeks Masa Tubuh (IMT) pada atlet renang junior usia Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian ex-postfacto. Populasi pada penelitian ini adalah atlet renang junior di klub renang Tirta Kembar Purwokerto, sedangkan sampel penelitian yaitu seluruh atlet renang junior usia sekolah dasar dengan rata-rata umur 10 tahun yang berjumlah 20 anak dan terdiri dari 14 atlet putri dan 6 atlet putra, menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan validitas dan reliabilitas 0,98. Analisis data menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) berdasarkan kriteria Indeks Masa Tubuh (IMT) dan kemudian dianalisis menggunakan bantuan Ms. Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Indeks Masa Tubuh (IMT) atlet renang junior usia sekolah dasar di klub renang Tirta Kembar Purwokerto menunjukkan nilai rata-rata pada rentan IMT Kurus, akan tetapi terdapat dua atlet junior putri yang berada pada IMT dengan kriteria berat badan lebih, dengan jumlah prosentase IMT Kurus 65%, IMT Normal 25%, IMT Kelebihan Berat Badan 10% dan tidak ada anak dalam kategori Obesitas. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, rata-rata atlet renang junior usia sekolah dasar memiliki kategori IMT kurus, sehingga kurang ideal untuk seorang atlet renang di usia junior. Saran dari penelitian ini yaitu perlu adanya perhatian khusus dari orang tua dan pelatih mengenai asupan gizi pada anak, sehingga anak dapat memiliki kriteria IMT pada kategori normal sesuai dengan usianya, serta terhindar dari resiko kekurangan gizi dan kegemukan/obesitas.</p>
Publisher Name	Prodi PGSD Penjas FPOK UPI
Publish Date	2020-05-31
Publish Year	2020
Doi	DOI: 10.17509/tegar.v3i2.24452
Citation	
Source	TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School
Source Issue	Vol 3, No 2 (2020): Teaching Strategies by Physical Education Elementary Teachers
Source Page	46-53

Url	https://ejournal.upi.edu/index.php/tegar/article/downloadSuppFile/030208/4155
Author	ARFIN DERI LISTIANDI, S.Pd, M.Pd